臨時

4月給食だより

2020年4月21日
江東区立東陽小学校

給食のメニューにチャレンジ！

東陽小学校のみなさん、元気に過ごしていますか？みなさんがよくおかわりをして食べていた人気メニューのレシピを載せます。せっけんを使ってよく手を洗ってから、おうちの人と一緒に作ってみましょう！１年生のみなさんは給食が始まる一足先にチャレンジしてみてくださいね。

中学年４人分の量です。

＜はりはり漬け＞

材料	量（４人分）	切り方	作り方
切干しだいこん	16ｇ	3cm	① 切干大根は水でもどしてから茹でる。 ② 野菜をさっと茹でて冷ましておく。 ③ 調味料を合わせて加熱し、①②と合わせる。
にんじん	20ｇ	千切り	
もやし	100ｇ		
きゅうり	40ｇ	千切り	
白ごま	小さじ１弱		
しょうゆ	大さじ3/4		
砂糖	大さじ1/2		
七味唐辛子	少々		
酢	小さじ１弱		
ごま油	小さじ1		

ちりめんじゃこやハム、はるさめが入ったはりはりゆで野菜も人気！

魚が苦手でもこれなら食べる！？

＜魚のあずま煮＞

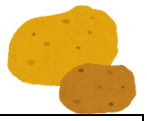
材料	量（４人分）	切り方	作り方
油	適量		① 魚にしょうが汁、しょうゆ、酒で下味をつける。 ② しょうゆ、酒、砂糖、みりん、水を合わせ、加熱し、たれを作る。 ③ ①にかたくり粉をつけて油で揚げる。 ④ 揚げた魚に②のたれをかけ、白ごまをふる。
魚（５０ｇ/切れ）	４切れ		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	
しょうゆ	小さじ１弱		
酒	小さじ3/4		
かたくり粉	適量		
しょうゆ	小さじ２弱		
酒	小さじ3/4		
砂糖	大さじ1		
みりん	小さじ1/2		
水	大さじ1/2		
白ごま	小さじ1/3	煎る	

辛さはお好みで！

＜ナムル＞

材料	量（４人分）	切り方	作り方
油	小さじ1		① もやし・こまつな・にんじんを茹でて、冷ましておく。 ② 油・ごま油を熱し、にんにくを入れ炒め、豆板醤を入れる。 ③ 香りがたってきたら調味料を入れ加熱し、①の野菜を入れ混ぜる。 ④ 白ごまをふる。
ごま油	小さじ 1/2		
にんにく	0.4ｇ	みじん切り	
もやし	200ｇ		
こまつな	40ｇ	2cm	
にんじん	12ｇ	千切り	
うすくちしょうゆ	小さじ1と 1/3		
塩	少々		
豆板醤	0.2ｇ		
白ごま	小さじ2	煎る	

不動の人気メニュー！



＜じゃがいものキンピラ炒め＞

材料	量（４人分）	切り方	作り方
油	小さじ1		① じゃがいもを油で揚げる。 ② 油を熱し、ぶた肉を炒め、ごぼう、にんじんの順に炒め、つきこんにゃくを加える。調味料を入れて味を含める。 ③ ①のじゃがいも、七味唐辛子、白ごまを加えて、さっくりと混ぜて仕上げる。
ぶたもも肉	28ｇ	小間	
にんじん	40ｇ	千切り	
ごぼう	40ｇ	千切り	
つきこんにゃく	80ｇ	ゆでる/3cm	
三温糖	小さじ２		
しょうゆ	大さじ 3/4		
油	適量		
じゃがいも	240ｇ	拍子切り	
七味唐辛子	少々		
白ごま	小さじ 1/2	煎る	

みなさん１日３食食べていますか？給食を思い出し、偏らずにいろいろな食べ物を食べるようにしましょう。みなさんの体は、食べたものでつくられています。成長期のみなさんにとって、とても大切な時期です。【ご飯・パン・麺などの主食】【肉・魚・卵・大豆製品】【野菜・きのこ・海藻・芋・豆・種実・果物】【牛乳…】最近食べていない食材はありませんか？勉強するにも運動するにも、健康に過ごすにも、食事が基本です。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。おやつ、飲み物でおなかがいっぱいにならないように、おやつを食べる時は量や食べる時間にも気をつけてくださいね。

ご飯にごまをまぶしたり、みそ汁にわかめやきのこを入れてみよう。