

3

「JUMP UP もおかわくわくメニュー」(真岡市)



- いちごロールパン ●牛乳 ●ハンバーグのトマトソースかけ
- 真岡野菜たっぷりマリネ ●クラムチャウダー



栄養価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー…………… 667 kcal
- たんぱく質…………… 27.9 g
- 脂質…………… 26.5 g
- カルシウム…………… 416 mg
- 鉄…………… 3.3 mg
- 塩分…………… 3.1 g
- 食物繊維…………… 6.4 g

★給食レシピ★

真岡市イメージキャラクター
「コットベリー」



「JUMP UP もおかわくわくする街づくり」は、子どもの元気な成長プロジェクトを推進しています。

ハンバーグの トマトソースかけ

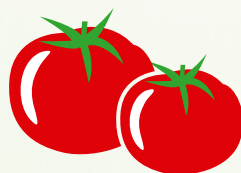
地元産のトマトとたまねぎを煮込んで作ったトマトソースで、冷凍のハンバーグもおいしい一品に生まれ変わります。

－ 材 料 － (約4人分)

- ハンバーグ(冷凍)…………… 4個
- トマト…………… 1/4個
- たまねぎ…………… 1/4個
- トマトソース…………… 大さじ2
- にんにく…………… 1/2かけ
- ケチャップ…………… 小さじ2
- 油…………… 小さじ1/2

● 作り方 ●

- ① ハンバーグをフライパンで焼きます。
- ② トマトは1cmの角切り、たまねぎは粗めのみじんじりに切ります。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れ、中火で加熱して香り付けします。
- ④ トマトとたまねぎをいため、トマトソースを加え煮込み、ケチャップで味を調えます。
- ⑤ ハンバーグに④のソースをかけます。



> 真岡野菜たっぷりマリネ

－ 材 料 － (約4人分)

- だいこん…………… 3cm
- きゅうり…………… 1/2本
- キャベツ…………… 中3枚
- にんじん…………… 3cm
- マリネドレッシング… 大さじ1
- フレンチドレッシング 大さじ1

市販のドレッシングを組み合わせ、味の変化を楽しむことができます。

● 作り方 ●

- ① だいこんとにんじんは千切り、きゅうりは輪切り、キャベツは2cmくらいのざく切りにし、さっとゆでて冷まします。
- ② ①の野菜をドレッシングであえます。

> クラムチャウダー

－ 材 料 － (約4人分)

- ベーコン…………… 20g
- サラダ油…………… 小さじ1
- あさり水煮…………… 60g
- じゃがいも…………… 1個
- たまねぎ…………… 1個
- にんじん…………… 1/2本
- パセリ…………… 適量
- シチュールウ…………… 60g
- こしょう…………… 少々
- 牛乳…………… 100CC
- 水…………… 300CC

地元産の野菜を使ったチャウダーです。成長期に必要なカルシウムや鉄分も多くとることができます。

● 作り方 ●

- ① じゃがいも・たまねぎ・にんじんはさいの目に切り、パセリはみじん切りにします。
- ② 千切りにしたベーコンをいため、野菜も加えていためます。たまねぎが透きとおったら、水を加え煮込みます。
- ③ ②が煮えたら牛乳とあさりを加えます。さらにシチュールウを加え、こしょうで味を調えます。
- ④ 仕上げにパセリを散らします。



～いちごロールパン～

栃木県は、いちごの収穫量が全国1位(H28)です。その中でも真岡市は主たる産地です。

人気の品種は「とちおとめ」で、甘さと酸味のバランスがとてもよく、おいしいいちごです。

そのフレッシュな「とちおとめ」を生地に練り込み焼き上げた、いちごの香りいっぱいのロールパンです。



栄養教諭からのメッセージ ～牛乳について～

給食に毎日出るもの、それは牛乳です。牛乳の中には、成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養素がたくさん含まれています。特に「カルシウム」は、欠かせない栄養素の一つです。

牛乳はカルシウムの吸収率がよいので、残さずに飲んでほしいです。給食の牛乳1本を残すと、給食でとれるカルシウムの半分を捨ててしまうことになります。

- カルシウムの主な働きは、
- ・骨や歯をじょうぶにする
 - ・心臓の働きを助ける
 - ・出血を止める
 - ・神経の興奮を抑え、イライラを和らげる
- などがあります。

