



「タンタン・モモタン大好き！ 元気あっぷメニュー」 (高根沢町)



- 県産小麦ブルーベリーパン ● 牛乳 ● チリコンカン
- ジャーマンポテト ● にっこり梨ヨーグルト



栄養価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー …………… 693 kcal
- たんぱく質 …………… 27.0 g
- 脂質 …………… 25.1 g
- カルシウム …………… 352 mg
- 鉄 …………… 3.2 mg
- 塩分 …………… 2.4 g
- 食物繊維 …………… 7.3 g

高根沢産のブルーベリー、大豆、トマト、たまねぎ、じゃがいも、にっこり梨ピューレを使った給食です。

高根沢町イメージキャラクター「タンタン」「モモタン」



★給食レシピ★

チリコンカン

チリコンカンはアメリカやメキシコで食べられている豆料理です。鮮やかな赤い色とピリッと辛いチリソースが食欲をそそります。

－ 材 料 － (約4人分)

- ぶたひき肉 …………… 60g
- 牛ひき肉 …………… 60g
- 大豆 (乾燥) …………… 60g
(水煮大豆の場合 …………… 120g)
- トマト …………… 40g
- たまねぎ …………… 中1個
- にんじん …………… 5cm
- にんにく …………… 1かけ
- 油 …………… 小さじ1と1/3
- 赤ワイン …………… 大さじ1/2
- コンソメスープの素 …………… 3.6g
- ケチャップ …………… 大さじ1弱
- ピューレ …………… 大さじ2と1/3
- チリソース …………… 小さじ1と1/2
- ウスターソース …………… 小さじ1
- チリパウダー …………… 少々
- 塩 …………… 少々
- 水 …………… 200cc
- パセリ …………… 少々

● 作り方 ●

- ① 大豆は一晩水に浸して戻し、やわらかく煮ます。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切り、にんにくはおろします。
- ③ 油を熱しにんにくをいれ、ひき肉をいためます。赤ワインをふりかけほぐします。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れていためます。
- ⑤ やわらかく煮た大豆、トマト、水を入れて煮込みます。
- ⑥ 調味料をいれて、さらに煮込みます。
- ⑦ 最後にパセリのみじん切りを入れます。



> ジャーマンポテト

子どもたちが大好きなじゃがいも料理のひとつです。

－ 材 料 － (約4人分)

- じゃがいも……………中2個
- ベーコン……………1枚
- たまねぎ……………中1/2個
- バター……………3g
- コンソメ……………0.8g
- 塩……………少々

● 作り方 ●

- ① じゃがいもは、角切りにしてゆでておきます。
- ② たまねぎはうす切り、ベーコンは細く切ります。
- ③ バターでベーコン、たまねぎをいためます。
- ④ ゆでたじゃがいもを入れます。
- ⑤ コンソメ、塩で味つけします。

おいしいにっこり梨、大好き



> にっこり梨ヨーグルト

町内産にっこり梨をピューレにするとハンバーグのソースや丼のたれ、カレーなど料理やデザートに使用できます。

－ 材 料 － (約4人分)

- にっこり梨ピューレ……………40g
- みかんなどの缶詰や季節の果物……………220g
- ヨーグルト……………120g
- 砂糖……………小さじ1と1/3

● 作り方 ●

- ① 缶詰はシロップをきっておきます。果物は適当な大きさに切ります。
- ② ヨーグルトににっこり梨ピューレと砂糖を入れ、果物を混ぜます。
※にっこり梨ピューレはすりおろした梨に10%の砂糖を加え煮て冷まします。冷凍保存しておくとう便利です。

～パンについて～

給食には、県内産のパン用小麦「ゆめかおり」を使ったパンもあります。食パン、コッペパンや黒糖、はちみつ、牛乳などを入れたパンの他に、季節に応じて町内産のブルーベリーやいちごなどを使ったパンにも使用しています。また、町内産や県内産の米粉を使った米粉パンも毎月取り入れています。



栄養教諭からのメッセージ ～豆、食べていますか～

「まごはやさしい」という言葉を聞いたことがありますか。健康な食生活に役立つ食材のことで、「ま(豆)、ご(ごま)、は(わかめ)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ)、い(いも)」の最初の文字です。豆はもっと食べてほしい食品のひとつです。

給食では、赤飯、煮豆、サラダ、スープなどにあずき、いんげん豆、ひよこ豆、うずら豆などいろいろな豆を使っています。ピューレなどにして食べやすくしていますが、豆そのものをもっと食べてほしいです。特に大豆は「畑の肉」といわれるほどすばらしい食品です。高根沢町の給食では、町内産大豆「里のほほえみ」を使っています。