

7

「さくらランチ！新鮮食材 大集合メニュー」（さくら市）



- ごはん
- 牛乳
- さくらのぶたニラもやし炒め
- 春菊しゅんぎくのツナあえ
- 根菜のごま汁



栄養価	
1食分（小学校中学年）	
● エネルギー	668 kcal
● たんぱく質	27.6 g
● 脂質	22.4 g
● カルシウム	319 mg
● 鉄	3.7 mg
● 塩分	2.8 g
● 食物繊維	5.2 g

★給食レシピ★

さくら市観光PR大使「コンタ君」

さくら市のおいしものを
たくさん使った給食だよ！

さくらのぶたニラ もやし炒め

－ 材 料 －（約4人分）

- ぶたこま肉…………… 160g
- 酒…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1/2
- にんじん…………… 1/3本
- もやし…………… 1/2袋
- にら…………… 1/2束
- しょうが…………… 1かけ
- にんにく…………… 1かけ
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ガラスープ（粉末）… 小さじ1
- 豆板醬…………… 少々

さくら市で育てられたぶた肉と特産のにらともやしを使ったメニューです。

ぶた肉には、ビタミンB₁が多く含まれます。にらに含まれるアリシンは、体を動かすエネルギーを作る働きのあるビタミンB₁の吸収を高めてくれるので、疲労回復に効果的です。

● 作り方 ●

- ① ぶた肉は、酒につけておます。
- ② にんじんは千切り、にらは3cmに切り、しょうがとんにくはおろしておきます。
- ③ 鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうが、ぶた肉、とうぼんじやん豆板醬を入れいためます。
- ④ にんじんをいため、火が通ったらもやしとにらをいため、ガラスープとしょうゆで味を調えます。



しゅんぎく

春菊のツナあえ

一 材 料 (約4人分)

- 春菊…………… 1/4束
- ほうれんそう…………… 1/2束
- キャベツ…………… 1枚
- ツナ…………… 30g
- マヨネーズ…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ1/2

さくら市特産の春菊です。春菊を苦手とする子ども達もいますが、他の野菜と一緒にツナとマヨネーズであえることで、おいしくいただける一品です。

● 作り方 ●

- ① 春菊は2cmの長さ、ほうれんそうは3cmの長さ、キャベツは短冊に切ります。
- ② ①をゆでて水で冷やし、しぼります。
- ③ ②にツナをまぜ、マヨネーズとしょうゆであえます。

根菜のごま汁

一 材 料 (約4人分)

- 木綿豆腐…………… 80g
- だいこん…………… 2cm
- にんじん…………… 1/3本
- さといも…………… 中2個
- こんにゃく…………… 40g
- ごぼう…………… 10cm程度
- 干しいたけ…………… 2個
- ねぎ…………… 1/3本
- 油…………… 小さじ1/2
- みそ…………… 大さじ2
- ねりごま…………… 小さじ2
- すりごま…………… 小さじ1
- かつおぶし(だし用) …… 適量
- 水…………… 500cc

ごまは「不老長寿の薬」といわれるほど栄養の宝庫です。根菜たっぷりのみそ汁にねりごまとすりごまを入れることで、こくと風味が出ています。

● 作り方 ●

- ① だいこんとにんじんはいちょう切り、ごぼうとねぎは小口切りにします。
- ② さといもは皮をむき半月切り、こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでをします。
- ③ 干しいたけを戻して1/4に切ります。
- ④ 油でごぼうをいため、香りを出します。にんじん、だいこん、こんにゃくをいためてかつおぶしでとっただし汁を入れます。
- ⑤ しいたけとさといもを入れ、煮ます。
- ⑥ 最後にねぎを入れ、みそとねりごま、すりごまを入れます。

しゅんぎく
～春 菊～

春菊はさくら市の特産物です。

春に菊とよく似た花が咲くので、春菊と書きます。風邪を防ぐビタミンAはもちろんのこと、鉄やカルシウムなどの不足しがちな栄養が含まれています。春菊の独特な香りは「リネモン」という成分で、リラックス効果や食欲増進、咳止めの効果があります。



栄養教諭からのメッセージ ～朝ごはんについて～

毎日しっかり朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために欠かせない食事です。

朝ごはんをきちんと食べると、勉強に集中できるようになる「脳のスイッチ」、体を元気に動かすための「体のスイッチ」、おなかの働きを活発にし、トイレにいつでもおなかの中をすっきりさせることができる「おなかのスイッチ」になります。

朝ごはんを食べるためには、夜早く寝ることが大切です。早寝・早起きを心がけ、「主食」「主菜」「副菜」のそろった、朝ごはんを食べましょう。