

7 「さのまる大好き！子どもに人気の給食メニュー」（佐野市）



- 米粉パン ●牛乳 ●とり肉のレモンソースかけ ●えびと卵のスープ
- 切干しだいこんときゅうりのサラダ ●アセロラゼリー



栄養価

1食分（中学校）

- エネルギー……………819 kcal
- たんぱく質……………37.8 g
- 脂質……………30.0 g
- カルシウム……………337 mg
- 鉄……………6.2 mg
- 塩分……………3.15 g
- 食物繊維……………5.6 g

佐野市では、さのまるの食器をつけています！



★給食レシピ★

えびと卵のスープ

ふんわりとした卵にプリプリのえびと佐野産のかき菜が入った中華風スープです。

－材料－（約4人分）

- むきえび……………50g
- 卵……………1個
- にんじん……………5cm
- かき菜……………2株
- 塩……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- 中華味……………小さじ1/2
- かたくり粉……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1/2
- 水……………600cc

●作り方●

- ① にんじんは千切り、かき菜はゆでて3cmくらいに切り、むきえびは水で解凍します。
- ② 卵は溶きほぐしておきます。
- ③ なべに水、にんじんを入れ沸騰させます。
- ④ にんじんがある程度やわらかくなったら、むきえびを加え、材料Aで調味し、煮立たせます。
- ⑤ ③にかき菜を加えて、かき混ぜながら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけます。
- ⑥ 最後に溶いた卵を流し入れて、火を止めてごま油を加えます。



とり肉のレモンソースかけ

とり肉のからあげにレモンのさわやかな酸味のあるたれをかけました。

－材料－（約4人分）

- とり肉切り身……………50g×4切れ
- 塩……………小さじ1/2
- 酒……………小さじ2
- かたくり粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- 【たれ】
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- レモン汁……………小さじ2
- 水……………大さじ1

●作り方●

- ① とり肉は塩と酒で下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げます。
- ② 砂糖、しょうゆ、レモン汁、水をなべに入れて、ひと煮たちさせます。
- ③ ①に②をかけます。



佐野ブランドキャラクターさのまる © 佐野市

切干しだいこんときゅうりのサラダ

「切干しだいこん」の食感が良いサラダです。よくかんで食べましょう。

－材料－（約4人分）

- 切干しだいこん……………20g
- きゅうり……………1/2本
- ハム……………30g
- 白いりごま……………大さじ1
- A マヨネーズ……………大さじ2
- だししょうゆ……………小さじ1

●作り方●

- ① きゅうり、ハムは千切りにします。切干しだいこんは、水で戻しておきます。
- ② きゅうり、切干しだいこんをゆでて、水気をしぼります。
- ③ きゅうり、切干しだいこん、ハムを材料Aであえます。

～佐野市特産のかき菜～

佐野市特産の「かき菜」は、栃木県南地方を中心とした両毛地区で古くから栽培されている伝統野菜です。菜の花と同じアブラナ科の仲間です。厳しい冬の寒さに耐え、霜に当たることで甘みを増しながら春を迎えるので、地元では「春を呼ぶ野菜」として親しまれてきました。



栄養教諭からのメッセージ



かみごたえのある食べものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、大豆のほか、切り干しだいこんやスルメ、果物、牛肉やぶた肉を焼いたものなど何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。

☆かむとよいことラッキーセブン

- ① おいしさがわかる。
- ② 食べ過ぎない。
- ③ むし歯の予防。
- ④ おなかの調子を助ける。
- ⑤ 発音がよくなる。
- ⑥ 力いっぱい頑張ることができる。
- ⑦ 頭の働きを助ける。

