

食育だより 春休み号

平成31年3月22日
練馬区立練馬中学校

3学期に登場した給食の紹介 3学期の給食の一部の紹介です 練馬中学校の給食日記でもアップ しているので是非ご覧下さい◎

ナンピザトースト



親子そぼろ丼



きのこのフィットチーネパスタ



セルフ手巻き寿司



3月使用した食材の主な産地

- | | |
|----------------------------|------------|
| 米...青森 | 玉ネギ...北海道 |
| 豚肉...群馬 | 人参...千葉・埼玉 |
| 鶏肉...岩手・宮崎 | 小松菜...埼玉 |
| キャベツ...愛知 | 長ネギ...練馬 |
| 大根...練馬・神奈川 | とちおとめ...熊本 |
| じゃが芋...鹿児島 | デコポン...熊本 |
| きゅうり...群馬 | |
| 2月牛乳産地...東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城 | |



～給食レシピ～

◎手作りふりかけ

材料	1人分	4人分	切り方	手順
具 かつお節 刻み海苔 胡麻	2 g 0.2 g 1 g	8 g 0.8 g 4 g		調味料はまぜ合わせておく フライパンでかつお節と胡麻を炒り水分を飛ばす 焦げないように混ぜ続ける 水分が飛びかつお節がほどよく砕けたら調味料を一 気にいれ、よくなじませながらかき混ぜる 調味料の水分も飛んだら火を止め、刻み海苔を加え完成 お好みでじゃこや桜エビ・青のりを入れるとバリエーションが広がります
調味料 みりん 濃口しょうゆ	0.3 g 1.2 g	1.2 g 4.8 g		

◎うどのバター風味丼

材料	1人分	4人分	切り方	手順
ご飯	お好み			豚肉は調味料でつけ込んでおく うどは皮をむきスライスしたら10分ほど酢水につけて、 その後よく水気は切っておく バターはレンジで温め、溶けたところに醤油をいれ混ぜ 合わせておく 油・にんにく・塩こしょうでつけ込んでおいた豚肉を炒める 豚肉に火が通ったらにんじん・玉ネギ・うどを加えてよく炒める 火が通ったらしめじを入れさっと炒める 作っていたバター醤油で味を整えたら完成
肉 豚肉	50 g	200 g	千切り スライス 輪切り ほぐす	
しょうゆ	3 g	12 g		
酒	2 g	8 g		
さとう	1 g	4 g		
具 にんじん	20 g	80 g		
玉ネギ	62 g	248 g		
うど	35 g	140 g		
しめじ	4 g	16 g		
油 にんにくチューブ	1 g	適量 4 g		
塩・こしょう		少々		
バター醤油 バター	3 g	12 g		
しょうゆ	8 g	32 g		



◎ポークチャップス

材料	1人分	4人分	切り方	手順
具 豚肉	40	160 g	スライス 千切り スライス	油で豚肉を炒める 火が通ったら玉ネギ・にんじん・もやしを加える 全体に火が通ったらトマトケチャップとソースを加え 味を調える 味が決まったらピーマンを加えさっと炒めて完成
玉ネギ	60	240 g		
にんじん	20	80 g		
もやし ピーマン	30 1個	120 g 1個		
調味料 油		適量		
トマトケチャップ	22 g	88 g		
中濃ソース	15 g	60 g		

