

♡ 作ってみませんか? ♡

ツナと塩昆布のご飯

<材料>5人分

精白米	320g (カップ2)
酒	10ml (小さじ2)
塩	3g (小さじ半分強)
水	米の1.2倍 (一調味料)

ツナオイル漬け	100g (固形量)
塩昆布	15g

<作り方>

- ①米はふつうに洗って炊飯器に入れ、酒と塩とツナのオイル漬けの汁を加え、目盛りに合わせて水を加えます。
- ②①にツナと塩昆布も加え、スイッチを入れて炊きます。



6-3の鈴木さんが「野菜たっぷりの和食献立」というテーマで考えた献立です。子ども達からも「おいしかったよ!」の声がありましたが、先生たちからは「たきこみごはん、ツナだけでなく塩昆布を入れてみるアイデアすばらしいと思いました。」「ツナと塩昆布がこんなにおいしくなるのですね!」「バランスもよく、とてもおいしかったです。ツナと塩昆布のご飯は家でも作りたいので、ぜひレシピが知りたいです。」などの声が寄せられました。塩昆布が水を吸うので水加減はやや多めくらいで大丈夫です。作るのも簡単で、お弁当にもぴったりです。ぜひおうちでも試してみてください。



栄養価 (1人分)	
エネルギー	295kcal
たんぱく質	8.2g
脂肪	5.3g
加鈣	12mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	0.7g
βカロチン	20mg
亜鉛	1.0mg
塩分	1.36g
糖分	0g

小松菜のコロッケ

<材料> 5個分

たまねぎ	100g (2分の1個)
炒め油	5ml (小さじ1)
豚ももひき肉	60g
塩	1.5g (小さじ3分の1)
こしょう	少々
にんじん	25g (8分の1本)
じゃがいも	200g (中2個弱)
小松菜	50g (小1株)
小麦粉	60g (大さじ7強)
卵	65g (L-L一個)
水	6ml (小さじ1強)
パン粉	75g (約カップ2)
生パン粉	40g (カップ1)

※揚げ油

<作り方>

- ①たまねぎはみじん切りにし、油を入れた鍋に入れ、透き通るまで炒めます。そこに、豚ひき肉を加え炒め、肉の色が変わったら塩・こしょうで味付けします。
- ②じゃがいもは蒸してあつあつのうちによくつぶします。小松菜はゆでて水を切り細かく刻み①と混ぜます。
- ③②の具を等分に分け、小麦粉・溶いた卵に少し水を入れたもの・パン粉の順で衣をつけます。(乾燥パン粉だけでもいいのですが、生パン粉を少し入れるとおいしいです)
- ④油で揚げてできあがり。

6-3の田中さんが考えた旬の食材を使ったおいしい献立です。子どもたちの「コロッケがサクッとしておいしかったです!また食べたい!」という声や「色がきれいで、野菜が苦手な人でもおいしく食べられると思いました。」という先生からの声も寄せられ、大好評でした。ソースをつけなくても十分おいしく食べられました。お弁当にもおすすめです。



<栄養価>1こあたり	
エネルギー	236kcal
たんぱく質	8.7g
脂肪分	8.6g
カルシウム	40mg
鉄分	1.1mg
食物繊維	2.2g
マグネシウム	24mg
亜鉛	0.76mg
塩分	0.58g
糖分	0g

田中さんのお家に当日の「給食室からこんにちは」のお便りと、子どもたちや先生方の当日の感想と、このレシピを届けたところ嬉しいお手紙が届きましたので、ご紹介します。

いつもおいしい給食を作ってください、本当にありがとうございます。また、今回は我が家の献立を選んでくださり、ありがとうございました。

この献立は実は主人と息子の2人で考えたものです。小学生最後の夏休みに父子で取り組み、その様子はとても楽しく、その苦戦ぶりもきっと息子の人生にとっても良い思い出となり、心の支えとなっていくものだろうと感じました。当日も、前日からのワクワクもあって「とてもおいしかった!!」「お友達もおいしいと喜んでくれた!!」と嬉しそうに帰って来ました。

祖父母や、親戚のみんなにも今回のことを話したところ、志木小の給食についてとても関心を寄せてもらい、給食(食)に対する意識の高さを感じると言ってもらいました。私たち家族も、他校の給食との違いを聞く機会にもなりました。特に給食献立表がイラストであることはめずらしいようで「給食が楽しみになるね!」という大人の感想がありました。

成長の一番大切な時期に、このような食に熱心な学校と先生方に巡り合えたことを幸せに思います。残りわずかな時間ですが、卒業までの間もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

給食室の皆さまのご健康をお祈り申し上げます。ありがとうございました。