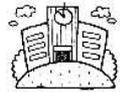


# 給食だより

## 3月号



さいたま市立大谷場東小学校

### 1年間を振り返ってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？1年間どのように過ごしてきたか、自分自身で振り返ってみましょう。



自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さなくて食べた</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食べられることに感謝できた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べるよう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしなかった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた</p>	<p>⑨きれいなものでもがんばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲よく食べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

### 給食レシピ

#### ゼリーフライ

材料 4人分	
じゃがいも	2cm角 180g
おからドライフレーク	20g
根深ねぎ	粗みじん切り 20g
たまねぎ	粗みじん切り 55g
にんじん	粗みじん切り 20g
植物油	小さじ 1
小麦粉	ふるう 25g
鶏卵	溶く 20g
水	20g
食塩	小さじ 1/4
白こしょう	少々
揚げ油	適量
中濃ソース	大さじ 1

埼玉県行田市のB級グルメとして知られているゼリーフライです。『銭(小判)』の形をしているので『ゼ』がなまって『ゼリー』と呼ばれています。おからが入るのが特徴です。

**作り方**

- ①じゃがいもを茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ②油でねぎ、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③①の中に②を加えて混ぜ合わせる。
- ④③に溶いた卵、おからを加えて混ぜる。
- ⑤④にふるった小麦粉をまぜる。最後に水で固さを調整する。  
※固いと思って中途では水を加えない。
- ⑥一人分ずつに分け、うすい小判型に成形する。
- ⑦170度の油で揚げる。皿に盛り付け、ソースをかける。

#### こんにゃくサラダ

材料 4人分	
サラダこんにゃく	200g
きゅうり	干切り 70g
もやし	100g
ねぎ	みじん切り 2g
にんにく	みじん切り 1g
ごま油	小さじ 3/4
サラダ油	小さじ 3/4
ちゃんぽんスープの素	小さじ 4

※ちゃんぽんスープの素のかわりとしては シャンタン小さじ1 醤油小さじ1 塩こしょう少々

**作り方**

- ①もやしを茹でて、水にとり冷やす。
- ②きゅうりもさっとゆでて、水にとり冷やす。
- ③サラダこんにゃくは水あらいする。
- ④ドレッシングを混ぜ合わせ、加熱して冷やしておく。
- ⑤野菜とこんにゃくの水をきりドレッシングで和える。

一番人気のサラダです。サラダこんにゃくにドレッシングがよくからみます。こんにゃくは食物繊維の宝庫。お腹の調子を整えるのに役立ちます。

#### サバのねぎみそ焼き

材料 4人分	
サバ	4切
赤みそ	小さじ 4
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
しょうが	みじん切り 2g
しょうゆ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1
ねぎ	みじん切り 20g

ねぎみそが魚の臭みをとってくれ食べやすく仕上がります。

**作り方**

- ①サバはクッキングペーパーなどで、水をふいておく。
- ②カック内の材料をまぜあわせておく。
- ③サバに②で味をつける。
- ④③をオーブン180℃で15分焼く。  
※フライパンやグリルで焼く場合はサバの上に②をのせて焼く。

#### 磯香和え

材料 4人分	
こまつな	2cm幅 80g
キャベツ	短冊切り 80g
もやし	80g
干しひじき	戻す 2g
しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 2/3
しょうゆ	大さじ 1/2
のり	2g

**作り方**

- ①こまつなは茹でて、水で冷やし切っておく。
- ②キャベツ、もやしはそれぞれ茹でて水で冷やしておく。
- ③ひじきをカック内の調味料で下煮し、粗熱をとっておく。
- ④①②③をしょうゆで和え、のりをふるって混ぜ合わせる。

給食では地場産物の活用を図っています。こまつなはさいたま市緑区の農家 若谷さんが育てたものを通年を通して使用しています。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスを整えましょう。