

給食だより

臨時特別号



さいたま市立土呂中学校

令和2年5月 給食室

献立紹介

今回はアレンジできる常備菜を紹介します。
多めに作っておくと便利です☆

ごぼうとひじきの ピリ辛煮

☆おすすめポイント☆

歯ごたえがあり、食物繊維やカルシウムがたっぷりとれる一品です。ごはんやうどん、大豆や野菜と混ぜたり、卵としにしてもおいしいです。

| 材 料 | 分量 (6人分) | 処理方法 |
|-------|----------|--------|
| ごぼう | 210g | ささがき |
| 干しひじき | 15g | 水に浸け戻す |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 小さじ3 | |
| しょうゆ | 大さじ3 | |
| みりん | 大さじ3 | |
| 豆板醤 | 小さじ1 | |
| ごま | 大さじ1 | |

【作り方】

- ①ごぼうを切って、水につけてアクをとる。
- ②ひじきを水に浸けて戻す。
- ③鍋を火にかけて、油を入れてごぼうとひじきを入れ炒める。
- ④③に調味料を入れて炒めながら煮る。

エネルギー 51kcal
カルシウム 55mg
食物繊維 4.4g

※1人分栄養価

アレンジ例

ピリ辛うどん

【作り方】

- ①うどんを温めておく。
- ②おくらをゆでて刻んでおく。
- ③うどんの上にピリ辛煮とおくら、ゆで卵を盛りつけ、その上に刻みのりをふりかける。

| 材 料 | 分量 (4人分) | 処理方法 |
|-------|----------|-------|
| ゆでうどん | 4玉 | |
| ピリ辛煮 | 大さじ8 | |
| おくら | 4本 | 刻む |
| ゆで卵 | 4個 | 半分に切る |
| 刻みのり | 4つまみ | |

エネルギー 325kcal
カルシウム 110mg
食物繊維 7.0g

※1人分栄養価

アレンジ例

大豆のピリ辛和え

【作り方】

- ①大豆をさっとゆでる。
- ②①の大豆とピリ辛煮を混ぜ合わせる。

| 材 料 | 分量 (4人分) | 処理方法 |
|------|----------|--------|
| ピリ辛煮 | 大さじ8 | |
| 水煮大豆 | 80g | さっとゆでる |

エネルギー 79kcal
カルシウム 75mg
食物繊維 6.0g

※1人分栄養価

給食だより

臨時特別号

さいたま市立土呂中学校

令和2年5月 給食室



献立紹介

アレンジできる常備菜第2弾☆
冷蔵庫で3~4日保存できます。

じゃこ小松菜のふりかけ

☆おすすめポイント☆

カルシウムたっぷりの手づくりふりかけです。小松菜を大根葉にしたり、かつお節や刻みのり、青のりなど、具をアレンジしてもおいしくできます。

【作り方】

- ①小松菜はゆでた後、細かく刻んでおく。
- ②フライパンにごま油を入れ温め、ちりめんじゃこを炒めた後、よく水気を切った①と調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③②にごまを加えて混ぜる。

エネルギー 126kcal
カルシウム 120mg
食物繊維 1.1g

※1人分栄養価

| 材 料 | 分量 (6人分) | 処理方法 |
|---------|----------|-------|
| ちりめんじゃこ | 大さじ6 | |
| 小松菜 | 150g | 細かく刻む |
| ごま油 | 大さじ3 | |
| ごま油 | 大さじ3 | |
| しょうゆ | 大さじ3 | |
| 酒 | 大さじ3 | |
| みりん | 大さじ3 | |

アレンジ例

卵とじ

【作り方】

- ①フライパンにだし汁とじゃこふりかけと調味料を入れ、にらと長ねぎを加えて煮立てる。
- ②卵を割りほぐして回し入れ、ふたをして好みの固さに火を通す。

| 材 料 | 分量 (4人分) | 処理方法 |
|---------|----------|---------|
| じゃこふりかけ | 大さじ4 | |
| にら | 1/2束 | 3cm |
| 長ねぎ | 1/2本 | 斜めうす切り |
| 卵 | 4個 | |
| だし汁 | 1/2カップ | 麺つゆ等を希釈 |
| しょうゆ | 大さじ2 | |
| 砂糖 | 大さじ2 | |

エネルギー 124kcal
カルシウム 88mg
食物繊維 0.5g

※1人分栄養価

アレンジ例

じゃこ納豆

【作り方】

- ①納豆にタレを入れ、じゃこふりかけを加えて混ぜる。
- ②のりをかける

| 材 料 | 分量 (4人分) | 処理方法 |
|---------|----------|--------|
| 納豆 | 4パック | |
| じゃこふりかけ | 大さじ4 | |
| のり | 1/2枚 | 小さくちぎる |
| 納豆のタレ | 4個 | |

エネルギー 210kcal
カルシウム 161mg
食物繊維 5.8g

※1人分栄養価

給食だより

臨時特別号



さいたま市立土呂中学校

令和2年5月 給食室

献立紹介

今回は時間のある時だからこそ、家で時間をかけて作れる給食でも人気の手作りパンのレシピを紹介します。

手作り くるみパン

| 材 料 | 分量 (10個分) |
|---------|-----------|
| 強力粉 | 550g |
| 薄力粉 | 100g |
| ドライイースト | 10g |
| 砂糖 | 100g |
| 塩 | 10g |
| 水 | 2カップ |
| 無塩バター | 80g |
| はちみつ | 16g |
| くるみ | 80g |

エネルギー 400kcal
カルシウム 27mg
食物繊維 2.7g

※1人分栄養価



【作り方】

- ①粉、イースト、砂糖、塩、ぬるま湯を混ぜ合わせ、バターを加えてよくこねる。
- ②生地を丸く整えて、あたたかいところで40分～1時間ほど発酵させる。
- ③②をグーパンチでガス抜きをして、生地を等分に細長くし、ウィンナーを中心にギュッと巻きつけるように生地をつつむ。
※ウィンナーはゆでて粗熱をとっておく。
- ④乾かないよう霧吹きで水をふきかけ、ラップをし、倍の大きさに膨らむまであたたかいところで発酵させる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

エネルギー 351kcal
カルシウム 18mg
食物繊維 1.9g

※1人分栄養価

【作り方】

- ①強力粉と小麦粉を混ぜ合わせ、半分取りだしておく。
- ②①の粉に塩を混ぜ、粉の上にイーストと三温糖を並べて置き、イーストめがけてぬるま湯を加える。
- ③とろしたバターとはちみつをさっと混ぜ合わせ、①の粉をまぜる。
- ④粉っぽくなくなったら、台に移し、手で打ち付けこねる。
- ⑤生地がまとまり、9割ほどこねたところで生地を長方形に伸ばし、くるみを広げてのせ、巻き込むようにして生地に混ぜこむ。
- ⑥生地をまとめ、とじ目を下にしてボールに戻し、ラップをして発酵させる（あたたかいところで40分～1時間ほど放置）
- ⑦生地が2倍になったら、生地をグーパンチでガス抜きをし、生地を切り分け成型する（表面はなめらかにし、とじ目は下にする）
- ⑧成型した生地にキッチンバサミで4か所切り込みを入れ花型にし、表面に水で霧吹きする
- ⑨そのまま常温で30分放置し、2次発酵
- ⑩180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

手作りウィンナー ロールパン

| 材 料 | 分量 (10個分) |
|----------|-----------|
| 強力粉 | 600g |
| ドライイースト | 大さじ1 |
| 砂糖 | 40g |
| 塩 | 8.5g |
| バター | 25g |
| 水 | 2カップ弱 |
| ロングウィンナー | 10本 |