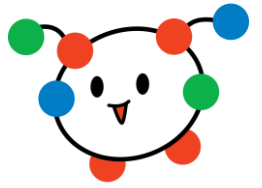


食育だより

～号外～

令和5年7月
南砺市立城端中学校

なんとハートフルランチ

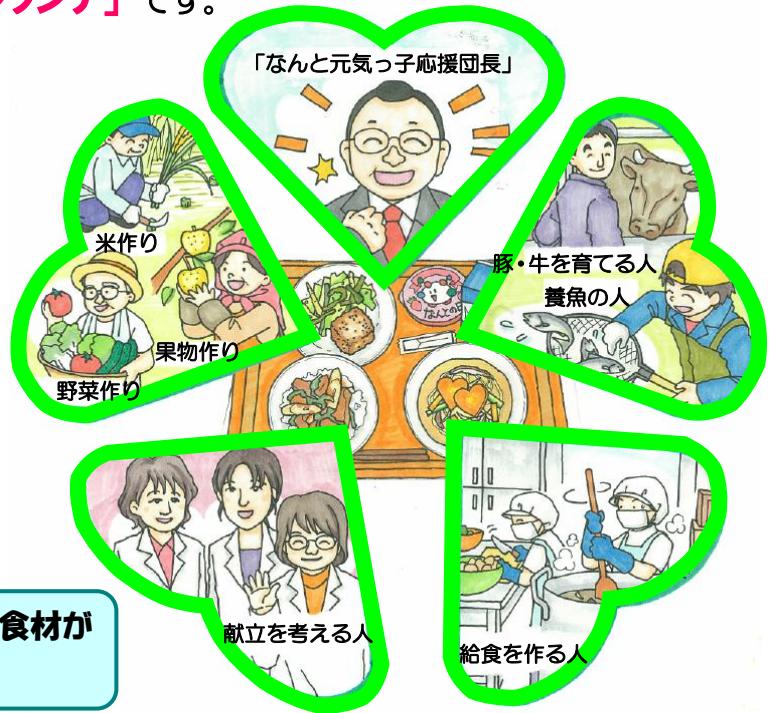


7月10日の給食は、「なんとハートフルランチ」です。

南砺市の特産品をたくさん使った、心のこもったおいしい給食を市内の小中学生がいただきます。

「なんとハートフルランチ」には、南砺市の子供の成長を願う多くの人の思い(♡♡♡)が込められています。

「7月10日・なんとの日」にちなんで南砺の地場産物を使用した食育の一環として実施するものです。



今年は、どんな地場産食材が使われているのかな？

献立名	地場産食材	特徴
なんとっ子 パワーアップごはん	米 五箇山豆腐 にんじん 干しいたけ 玉葱 小松菜	<ul style="list-style-type: none">7種類の食材が入ったごはんです。いろんな食材の栄養がたっぷり入っているので、食べると体が“パワーアップ”しますよ。五箇山豆腐は、米粉をまぶして油で揚げています。ハート形のにんじんが入っています。当たった人はラッキーですね。
牛乳	牛乳	<ul style="list-style-type: none">地元で生産する富山県産牛乳です。
夏野菜の彩サラダ	トマト キャベツ きゅうり じゃがいも	<ul style="list-style-type: none">南砺市産の夏野菜を使ったサラダです。赤・緑・黄色・白の4色で、見た目もきれいな、彩のよいサラダです。野菜の素材の味を楽しみましょう。
いちごヨーグルト	いちご	<ul style="list-style-type: none">南砺市産のいちごの果汁を使ったヨーグルトです。

なんとハートフルランチ【材料と作り方】

なんとっ子パワーアップごはん

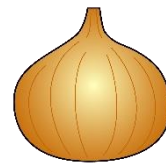
【材料：4人分】

米・・・・・・・・・・300g
牛もも肉薄切り・・160g
しょうゆ・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・・・小さじ1
にんじん・・・・中1/2本
たまねぎ・・・・1/3玉
干しいたけ・・・・2個
小松菜・・・・1/2株
ごま油・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・300ml
オイスターソース・大さじ1
しょうゆ・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
中華スープのもと・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
五箇山豆腐・・・・120g
米粉・・・・・・・・・・大さじ2
揚げ油・・・・適量

【作り方】

- ① 米を洗って炊く。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆと酒をもみこんでおく。
- ③ 五箇山豆腐は2cmの角切りにし、米粉をまぶして揚げる。
- ④ にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、干しいたけは水で戻して細切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めて肉の色が変わったら、④を加えて炒める。
- ⑥ 水にAを加えてひと煮たちさせ、倍量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ③を入れて軽く混ぜる。
- ⑧ 器に盛ったごはん⑦をかける。

A



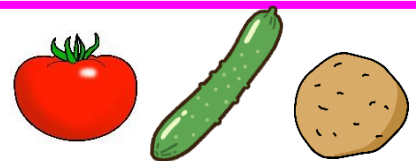
夏野菜の彩サラダ

【材料：4人分】

トマト・・・・・・・・120g
キャベツ・・・・60g
きゅうり・・・・60g
とうもろこし(実)・・30g
じゃがいも・・・・100g
ごま油・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・ 小さじ1/2
塩・こしょう・・・・少々

【作り方】

- ① トマトは1cmの角切りにする。
- ② きゅうりは縦十文字に切り、1cmの長さに切る。
- ③ じゃがいもは1.5cmの角切りにし、茹でて冷ましておく。
- ④ とうもろこしは茹でて冷ましておく。
- ⑤ キャベツは細切りにする。
- ⑥ Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ ①から⑤を混ぜ合わせ、⑥で味付けをする。



ぜひ、おうちでも
作ってみてください☆

