



令和5年6月29日  
 調布市立若葉小学校  
 校長 内藤 みゆき  
 栄養士 野口 悠紀子

# きゅうしょくだより

<給食レシピ紹介> 4日(火) 4人分  
 夏野菜のキーマカレーライス

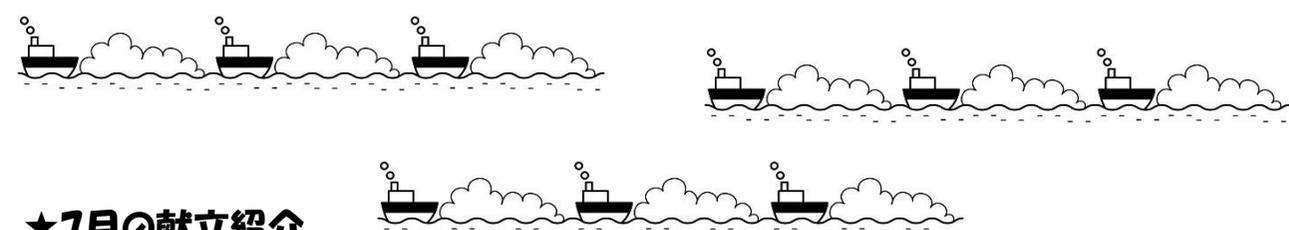
材料							
米	270g	にんじん	80g	ロリエ	0.12g	カレー粉	3.2g
押し麦	12g	じゃがいも	80g	ケチャップ	8g	砂糖	8g
炒め油	適量			ホールトマト	40g	中濃ソース	12g
にんにく	0.8g	なす	60g	クミン	0.12g	はちみつ	8g
生姜	2g	ピーマン	40g	ガラムマサラ	0.2g	塩	2.4g
玉ねぎ	140g	水	160g	赤ワイン	40g	こしょう	0.08g
セロリ	20g	鶏ガラ	12g				
豚ひき肉	140g	豚ガラ	12g				

蒸発してしまうので、分量より多めの水を用意してください。

- 作り方**
- ①深めの鍋に水、鶏ガラ、豚ガラを入れてぐつぐつ煮ておく。
  - ②米は麦を入れ、分量の水を入れて炊いておく。
  - ③にんにくと生姜はみじん切り、玉ねぎは荒みじん切り、セロリは小口切りにする。
  - ④にんじんは荒みじん切り、じゃがいもは1cm程に切る。
  - ⑤玉ねぎの皮、にんじんの皮とヘタはきれいに洗って①の鍋にいれ、さらにぐつぐつ煮る。
  - ⑥なすは半月切り、ピーマンは2cm程の色紙切りにする。
  - ⑦深めの鍋に油を熱し、玉ねぎを熱してあめ色になるまで炒め、とりだしておく。
  - ⑧同じ鍋に油を熱し、にんにく、生姜、セロリ、豚ひき肉、にんじんを入れて炒める。
  - ⑨豚肉に火が通ったら玉ねぎを戻し、①で作ったガラスープ、じゃがいも、なすを入れて煮る。
  - ⑩ロリエからこしょうまでをすべて入れ、じゃがいもに火が通ったら、ピーマンを入れる。

ルウを使わず、野菜のとろみを活かしたカレーライスです。  
 スパイスはお好みで変えてください。カレー粉以外は辛くないので、多めに入れても辛くなりません。  
 色々な切り方が登場します。夏休みにお子さんと一緒に作るのもお勧めです。

近頃、給食が終わると「〇〇がおいしかったです！レシピをください！」と  
 言ってくれる子どもたちがたくさんいて、とてもうれしく思います。  
 給食では、原則生野菜を出すことができないため、サラダなどもゆでたり  
 蒸したりしています。また、和風の出汁はさば節・かつお節・昆布を使っています。  
 洋風の出汁は鶏ガラや豚ガラを2～3時間煮込んで出しています。ご家庭で再現されるのは  
 難しいかもしれませんが、参考にさせていただいた上で、ご家庭で調理しやすいよう  
 アレンジして、日々の献立に取り入れて頂けると幸いです。  
 これまでリクエストの多かったレシピを、職員室前に貼りだします。  
 貼られていないものも、ご希望あれば作成いたしますので、  
 お気軽に栄養士にお声がけください。



## ★7月の献立紹介

3日(月) たこめし【半夏生(はんげしょう)】

半夏生とは、二十四節季の「夏至」をさらに三つに分けた「雑節」のひとつです。雑節には、他に、八十八夜や入梅などがあります。この日には、地域によりますが、たこやうどん、焼きそばを食べる風習があります。たこの吸盤のように、田植えをした稲の根が張るように…という思いが込められているそうですよ。

5日(水) ジャークチキン

ジャークチキンは、ジャマイカの料理です。すりおろした玉ねぎやにんにく、スパイスなどに漬け込んでオーブンで焼いて作ります。ジャマイカでは、鶏肉の他豚肉やエビなども、この食べ方で食べられているそうです。

7日(金) みかんとぶどうの星空ジュレ【七夕】

7月7日の七夕にあわせ、星の形をかたどったナタデココと、みかんの缶詰を、ぶどうジュースで作ったジュレとともに和えたデザートを作ります。

12日(水) 野菜チップス【ブックメニュー～せかいでさいしょのポテトチップス～】

司書の先生お勧めの本「せかいでさいしょのポテトチップス」から、じゃがいも、さつまいも、ごぼうを使った野菜チップスを作ります。

14日(金) 鶏飯(けいはん)【奄美大島の郷土料理】

奄美大島の郷土料理から「鶏飯」を作ります。たくあんやごまを混ぜたごはん、鶏ガラでとった出汁をかけて食べます。一緒に作るきびなごのたんかんソースの「たんかん」は、奄美大島特産の柑橘類です。ジュシーで甘くてとてもおいしい果物です。

18日(火) リザーブデザート

1学期最後の給食は、デザートを自分で選んで、予約(リザーブ)したものを食べます。河内晩柑フロズンゼリー、バニラアイス、カリカリ君カップぶどうのなかから1つ選びます。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にかえなくなってしまったとのことです。この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。