



さいたま市立城南小学校
給食室

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ 寒さに負けない元気なからだをつくるために、早寝早起きをして、食事をしっかり食べ、元気に外で遊ぶことが出来ると良いですね。3学期に入り、以前よりたくさん給食を食べることが出来るようになった児童が増えてきました。『残さず食べたよ』『おかわりしたよ』など、うれしい声をたくさん聴くことができます。

また、給食のリクエストを伝えてくれる児童も増え、食事への興味関心が高まっているように感じ、うれしく思います。安心安全な、おいしい給食を作るよう、努力したいと思います。

○給食週間

1月24日から1月30日までの一週間は、全国学校給食週間でした。さいたま市の姉妹友好都市の料理や昔の給食など、様々な献立を出しました。城南小学校のホームページで、毎日の給食の写真を掲載していますので、ぜひご覧ください。

1月19日には、給食委員会の発表をテレビ放送で行いました。苦手な野菜のアンケートをとり、苦手な野菜でも、おいしく食べることが出来るように、給食委員会の児童がクイズと豆知識を考えました。1年生から6年生まで、食について楽しんで学ぶことができました。

また給食では、本や物語などの作品に出てくる料理を出す取り組みも行っています。2月2日には、カステラを献立に取り入れました。おいしい食べ物が出る本や絵本もたくさん紹介していきたいと思います。楽しみにしててください。

姉妹友好都市の献立
『アメリカ合衆国』 スラッピージョー



埼玉県 of 郷土料理
『東松山市』 やきとりごはん



○人気の給食メニュー

給食のリクエストの声が多いメニューを紹介します。ぜひご家庭でも、給食の味をお試しください。

こんにゃくサラダ

【材料（4人分）】

こんにゃく（サラダ用）	100g
ハム	2枚
だいこん（根）	50g
きゅうり	50g
食塩（下味）	少々
ホールコーン（缶）	20g
酢	小さじ1/2
植物油	小さじ1
砂糖	小さじ1
食塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
いりごま（白）	4g

【切り方等】

色紙切り
短冊切り
せん切り
せん
炒る

【作り方】

- ①野菜を切り、塩を振って水気を切る。
- ②調理量を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③こんにゃくを半量のドレッシングで漬けておく。
- ④野菜とこんにゃく、ごまをドレッシングで和える。

ひじきのマリネ

【材料（4人分）】

ひじき（乾）	8g	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
和風だしの素	少々	
水	小さじ1	
きゅうり	80g	せん
だいこん（根）	80g	せん
にんじん	20g	せん
食塩（下味）	少々	
植物油	大さじ1/2	
穀物酢	小さじ1弱	
砂糖	小さじ1弱	
食塩	少々	

【切り方等】

【作り方】

- ①ひじきを調味料で下煮し、冷ます。
- ②野菜を切り、塩を振って水気を切る。
- ③調理量を合わせて加熱して冷却し、ドレッシングを作る。
- ④ひじきと野菜をドレッシングで和える。



いそか和え

【材料（4人分）】

ほうれんそう	60g
キャベツ	100g
もやし	100g
食塩（下味）	少々
しょうゆ	小さじ 1.5
刻みのり	適量

【切り方等】

せん
せん

【作り方】

- ①野菜を切り、茹でる。
- ②野菜に塩を振り、水気を切る。
- ③野菜をしょうゆで和え、のりを加える。

薬味ソース

【材料（4人分）】

にんにく	1片
しょうが	1片
根深ねぎ	3cm
砂糖	大さじ 1
りんご酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1

【切り方等】

みじん
みじん
みじん

【作り方】

- ① 小鍋に調味料を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを入れて加熱する。

○魚やからあげ、豆腐にかけるとおいしいです。

和風ミートローフ

【材料（4人分）】

豚挽き肉	200g
たまねぎ	1/4 個
油	小さじ 1
ごぼう	10 cm
ひじき（乾）	小さじ 1
だいず水煮	10g
清酒	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
鶏卵	1/2 個
牛乳	大さじ 1
パン粉	20g
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ 1

【切り方等】

みじん

粗みじん
水で戻す
みじん

【作り方】

- ①たまねぎを油で炒め、冷ましておく。
 - ②ごぼう・ひじき・大豆を調味料で煮る。
 - ③肉・①②と残りの材料を合わせる。
 - ④オーブンの天板にクッキングシートをひき、
③を平らにのばす。
 - ⑤オーブンで焼く。（200℃ 15分から20分）
※家庭のオーブンに合わせて調節してください。
 - ⑥切り分けて完成。
- 家庭では、量を調節し型に入れて焼くと、きれいに作ることができます。

ポークカレー

【材料（4 人分）】

小麦粉 50g
カレー粉 3g
バター 20g
油 小さじ2

豚肉（角切り） 100g
カレー粉 少々
塩 少々
こしょう 少々

油 大さじ1
じゃがいも 1 個
たまねぎ 1 個
にんじん 1/3 本
セロリー 5 cm
にんにく 1 片
しょうが 1 片
トマト 1/4 個
りんご 1/4 個

スキムミルク 大さじ1
水 大さじ2
ウスターソース 小さじ1
中濃ソース 小さじ2
コンソメ 1 個
ピザチーズ 大さじ1
ローリエ（粉） 少々
クローブ 少々
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
水 1 カップ

【切り方等】

ふるう

下味をつける

角切り

くし切り

いちょう

小口

みじん

みじん

角切り

おろす

水で溶く

【作り方】

- ①フライパンに油、バターを熱し、薄力粉を炒める。色がついてきたら、カレー粉を入れてさらに炒め、ルウを作る。
- ②なべに油を熱し、にんにく・しょうが・セロリーを香りが出るまで炒め、下味をつけた豚肉を炒める。
- ③たまねぎ・にんじんを入れて炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- ④調味料を入れてさらに煮込む。
- ⑤りんご、トマト、じゃがいもを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥チーズ、スキムミルク、ルウを入れ、味を整える。

