

探してみました、日本の人気給食

岡山市立操南中学校給食委員会2020

操南中学校は今年も「食育スクール」として活動しています。今年、コロナのために、3月から休校し、自宅での学習が続きました。家でも、ふだんのような生活ができなくて、リズムを崩したり、やる気を失ってしまいました。特に食生活での変化は給食が食べられなくなったことです。もっと身近な「食」について考えるために、給食の良さを今一度考えてみようという給食委員会では考えました。3年生は日本各地の給食を調べました。また、生徒会のテーマ「世界環境を考える」とのコラボレーションを行うため、1・2年生は世界の給食を調べました。

作ってみよう！日本の人気給食ベスト3

埼玉県		材料と分量(4人分)	作り方の手順	
新座 ごま だれ 井		白米 224g	①といた白米に麦・きび・アマランサス(雑穀)・黒豆を混ぜて	
		麦・きび・アマランサス・黒豆 各8g	米の1.2倍の水を加えて浸水し、炊飯する。	
		ちくわ 2本	②ちくわは縦半分に切り、さらに5等分に切る。ごぼうは皮をこそげ	
		ごぼう 1本	たたいて5cmに切って水にさらす。まいたけと人参の葉は食べや	
		まいたけ 40g	すい大きさに切る。	
		人参の葉 15g	③②に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。	
		片栗粉 50g	④乾炒りしてすった白ごまとAの材料を煮立ててたれを作り、揚げ	
		揚げ油 適量	たての③をからめ、ごはんのにせる。	完成したときの写真
		砂糖 大さじ2	地産食材の知っ得メモ 新座ではごぼうは、6~7月、9月~ 2月の年2回収穫される。新座ごぼうは 香りが強く、やわらかい食感が特徴。	
		みりん・酒・しょうゆ各大さじ1		
	水 少々			
		しょうが汁1/2片・すりごま少々		
北海道		材料と分量(4人分)	作り方の手順	
白 花 豆 ケ コ		白花豆 70g	①白花豆は8時間以上水につけておく。ザルにあげ、鍋に昆布と	
		人参 1/4本	水(ひたひたくらい)と一緒に火にかける。1時間半くらい煮込む。	
		さやいんげん 4本	②白花豆が煮上がったたらザルにあげ、マッシャーでつぶす。玉ねぎ	
		玉ねぎ 1個	ぎと人参はみじん切り、さやいんげんは小口切りにする。	
		昆布 5cm	③フライパンを熱して油をひき、玉ねぎを弱火で透明になるまでじっくり	
		しょうゆ 大さじ1	炒め、さらに、人参、さやいんげんを軽く炒めたら、つぶした白	
		塩 大さじ1	花豆を加えて混ぜる。しょうゆ・塩で	完成したときの写真
		サラダ油	味を整え、4等分する。	
		小麦粉、パン粉、揚げ油 各適量	④形を整えて小麦粉をまぶし、水(分量外)で溶いた小麦粉をぐらせ、パン粉をつけ、揚げ油で揚げる。	
北海道		材料と分量(4人分)	作り方の手順	
大 豆 パ シ ー ユ ー た っ ぷ り		大豆(乾燥) 50g	①大豆は洗って水に浸してから、柔らかくなるまで煮る。	
		ベーコン 20g	(水煮を使ってもよい。)	
		じゃがいも 2個	②ベーコンは1cmくらいの短冊切り、じゃがいもは角切り、人参は	
		人参 1/3本	いちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。枝豆は熱湯をかけておく。	
		玉ねぎ 1/2個	③鍋にサラダ油をひいてベーコンを炒め、ガーリックパウダーと玉ねぎ	
		むき枝豆 20g	を加えて炒める。途中で赤ワインをふる。	
		赤ワイン 小さじ2	④玉ねぎがしんなりしたらベーコン、人参、じゃがいもを入れる。	
		ブイヨン(固形) 1個	⑤煮立ったら、①とAを加えて煮込む。塩・コショウで味を調え	
		ガーリックパウダー 少々	Bの水溶き小麦粉でとろみをつける。	
		サラダ油 小さじ1/2	⑥枝豆を加えて10分煮込み、味をなじませる。	
		水 360ml	大豆の知っ得メモ	
		塩・コショウ 少々	大豆の栄養成分のたんぱく質は100g中に33.8gもあり、私たち	
		トマトソース 大さじ1	の臓器、筋肉、皮ふ、髪、血液などを構成するうえで欠かせない	
		ケチャップ 大さじ2	成分です。肉のたんぱく質に比べて	完成したときの写真
	デミグラスソース 大さじ1	脂質は少ないです。また、乳がんや		
	ウスターソース 大さじ1	骨粗鬆症を予防するファイトケミカルのイソ		
	小麦粉 小さじ2	フラボンも多く含まれています。		
	水 小さじ2			