　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　

**野々市市小学校給食センター**



街路樹も赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じますね。収穫の秋、実りの秋、いろいろな食べ物がおいしい旬の時期を迎えます。給食でも秋の食材を使ったメニューが登場します。

｢和食｣の良さを知ろう!!「

ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。和食は四季折々の旬の食材を使い、栄養バランスがよいことなどが認められています。１１月２４日は「和食の日」です。今一度和食の良さを見直して、和食を食べる機会を増やしましょう。

○『まごわやさしい』

『まごわやさしい』という言葉を聞いたこと

がありますか？和食では『まごわやさしい』の

食材を多く使用しています。

これらの食品には不足しがちな食物センイや、

ビタミン、ミネラルが多く含まれています。

ま（まめ）･･･ 豆類（大豆、あずきなど）

ご（ごま）･･･ 種実類（ごま、くるみ、アーモンドなど）

わ（わかめ）･･･ 海藻類（わかめ、こんぶなど）

や（やさい）･･･ 野菜類

さ（さかな）･･･ 魚介類

し（しいたけ）･･･ きのこ類（えのき、しめじなど）

い（いも）･･･ いも類（じゃがいも、さといもなど）

* 一汁三菜

主食のごはんを中心に、汁物とおかずが三

品の献立です。一汁三菜にすることで、食べ

る食品の数が増え、バランスのよい食事につ

ながります。

おかず

主菜一品と副菜二品を組み合わせることでバランス良い食事の目安になります。副菜が二品あることで、不足しやすい野菜をしっかり食べることができます。

ごはん



水分補給だけでなく、具をたくさん入れることで、おかずのひとつとし、おかずで足りない栄養素を補うことができます。

汁もの

粒のままで食べるので、体にゆるやかに消化・吸収されます。そのため、腹持ちが良く、間食による食べすぎを防ぐことができます。

**９月の**

**給食レシピ**

コンソメ（顆粒）・・小さじ２　　カレー粉・・・・・・・小さじ２

ウスターソース・・大さじ２　　トマトケチャップ・・大さじ２

塩･こしょう・・少々

材料　（４人分）

なす・・・・・・・３本

合挽き肉・・・２００ｇ

人参・・・・・・・中１/２本

玉ねぎ・・・・・中１と１/２個

ピーマン・・・・２個

サラダ油・・・適量

にんにく・・・・１かけ

しょうが・・・・１かけ

作り方

1. なすは２cmくらいの角切りにする。他はすべてみじん切りにする。

②　サラダ油、にんにく、しょうがを弱火で香りがでるまで炒める。

③　人参、玉ねぎ、なすを順に加え、しんなりするまで炒める。

1. 挽き肉を入れ色が変わったらピーマンを加える。
2. 調味料を加えて少し煮詰めてから塩・こしょうで味をととのえる。

（水分が少ないようなら水を50ml加えてもよい。）

1. 温かいごはんに盛り付けてできあがり！



＊材　料＊　　＜4人分＞

豚ロース肉　　　　　　４枚

　にんにくすりおろし　　少々

　白ワイン・塩こしょう　適量

たまご　　　　　　　　　　　１個

粉チーズ　　　　　　　　　大さじ６

パン粉　　　　　　　　　　　適量

（あれば細かめのもので）

オリーブ油　　　　　　　　 適量

＊作り方＊

１．豚肉はラップではさんで、めん棒で５ミリぐらいの厚さにうすくのばして下味をつける。（しょうが焼き用のお肉を使ってもよい）

２．粉チーズとパン粉をビニール袋に入れて細かくしながらよく混ぜ合わせる。（細かめの時はそのまま混ぜる）

３．１の肉に、割りほぐした卵→２．の順につけておく。

４．フライパンにオリーブ油を少し多めに入れて熱し、肉を入れたらゆすりながら揚げ焼きする。　きつね色になったら出来上がり！

『ミラノ風』とは、『ミラノ地方の』という意味で、チーズや半熟卵を使った料理が多いそうです。

給食では粉チーズを使って、オーブンでヘルシーに焼き上げるカツレツです。

＊材　料＊　　＜4人分＞

豚ロース肉　　　　　　４枚

　にんにくすりおろし　　少々

　白ワイン・塩こしょう　適量

たまご　　　　　　　　　　　１個

粉チーズ　　　　　　　　　大さじ６

パン粉　　　　　　　　　　　適量

（あれば細かめのもので）

オリーブ油　　　　　　　　 適量

＊作り方＊

１．豚肉はラップではさんで、めん棒で５ミリぐらいの厚さにうすくのばして下味をつける。（しょうが焼き用のお肉を使ってもよい）

２．粉チーズとパン粉をビニール袋に入れて細かくしながらよく混ぜ合わせる。（細かめの時はそのまま混ぜる）

３．１の肉に、割りほぐした卵→２．の順につけておく。

４．フライパンにオリーブ油を少し多めに入れて熱し、肉を入れたらゆすりながら揚げ焼きする。　きつね色になったら出来上がり！

『ミラノ風』とは、『ミラノ地方の』という意味で、チーズや半熟卵を使った料理が多いそうです。

給食では粉チーズを使って、オーブンでヘルシーに焼き上げるカツレツです。

**給食**

**レシピより**

ミラノ風カツレツ

＊材　料＊　　＜4人分＞

豚ロース肉　　　　　　４枚

　にんにくすりおろし　　少々

　白ワイン・塩こしょう　適量

たまご　　　　　　　　　　　１個

粉チーズ　　　　　　　　　大さじ６

パン粉　　　　　　　　　　　適量

（あれば細かめのもので）

オリーブ油　　　　　　　　 適量

＊作り方＊

１．豚肉はラップではさんで、めん棒で５ミリぐらいの厚さにうすくのばして下味をつける。（しょうが焼き用のお肉を使ってもよい）

２．粉チーズとパン粉をビニール袋に入れて細かくしながらよく混ぜ合わせる。（細かめの時はそのまま混ぜる）

３．１の肉に、割りほぐした卵→２．の順につけておく。

４．フライパンにオリーブ油を少し多めに入れて熱し、肉を入れたらゆすりながら揚げ焼きする。　きつね色になったら出来上がり！

『ミラノ風』とは、『ミラノ地方の』という意味で、チーズや半熟卵を使った料理が多いそうです。

給食では粉チーズを使って、オーブンでヘルシーに焼き上げるカツレツです。

**給食**

**レシピより**

ミラノ風カツレツ

＊材　料＊　　＜4人分＞

豚ロース肉　　　　　　４枚

　にんにくすりおろし　　少々

　白ワイン・塩こしょう　適量

たまご　　　　　　　　　　　１個

粉チーズ　　　　　　　　　大さじ６

パン粉　　　　　　　　　　　適量

（あれば細かめのもので）

オリーブ油　　　　　　　　 適量

＊作り方＊

１．豚肉はラップではさんで、めん棒で５ミリぐらいの厚さにうすくのばして下味をつける。（しょうが焼き用のお肉を使ってもよい）

２．粉チーズとパン粉をビニール袋に入れて細かくしながらよく混ぜ合わせる。（細かめの時はそのまま混ぜる）

３．１の肉に、割りほぐした卵→２．の順につけておく。

４．フライパンにオリーブ油を少し多めに入れて熱し、肉を入れたらゆすりながら揚げ焼きする。　きつね色になったら出来上がり！

『ミラノ風』とは、『ミラノ地方の』という意味で、チーズや半熟卵を使った料理が多いそうです。

給食では粉チーズを使って、オーブンでヘルシーに焼き上げるカツレツです。

**給食**

**レシピより**

ミラノ風カツレツ

11月22日（金）は、『まごはやさしい』を取り入れた「和食給食」です。

ご家庭でもぜひ和食のよさについてお話ししてみてくださいね。



＊材　料＊　　＜4人分＞

豚ロース肉　　　　　　４枚

　にんにくすりおろし　　少々

　白ワイン・塩こしょう　適量

たまご　　　　　　　　　　　１個

粉チーズ　　　　　　　　　大さじ６

パン粉　　　　　　　　　　　適量

（あれば細かめのもので）

オリーブ油　　　　　　　　 適量

＊作り方＊

１．豚肉はラップではさんで、めん棒で５ミリぐらいの厚さにうすくのばして下味をつける。（しょうが焼き用のお肉を使ってもよい）

２．粉チーズとパン粉をビニール袋に入れて細かくしながらよく混ぜ合わせる。（細かめの時はそのまま混ぜる）

３．１の肉に、割りほぐした卵→２．の順につけておく。

４．フライパンにオリーブ油を少し多めに入れて熱し、肉を入れたらゆすりながら揚げ焼きする。　きつね色になったら出来上がり！

『ミラノ風』とは、『ミラノ地方の』という意味で、チーズや半熟卵を使った料理が多いそうです。

給食では粉チーズを使って、オーブンでヘルシーに焼き上げるカツレツです。

**給食**

**レシピより**

ミラノ風カツレツ

**まごわやさしいメニュー**

磯香和え

「まごはやさしい」のうち４つが

一度にとれるお手軽な一品ですよ。

作り方

①　にんじんはせん切り、えのきはカットしてほぐしておく。のりは火で軽く

あぶってパリッとさせておく。

②　にんじん、えのき、小松菜はゆでて水気をしぼっておく。

③　②に調味料をあわせて混ぜて、のりをもみほぐし

ながら入れてサッとあえてできあがり。

　※　えのきをなめこや生しいたけにかえてもおいしいですよ。

材料　（４人分）

小松菜・・・１束

人参・・・・・中１/４本

えのき・・・・１袋

板のり・・・・1枚

しょうゆ・・・大さじ１

みりん・・・・小さじ２

