



もいもい食育めも

つるつるのまがによかめがめ



もいもい食べて、元気に過ごしましょう♪

清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里

ご挨拶が遅くなりましたが…

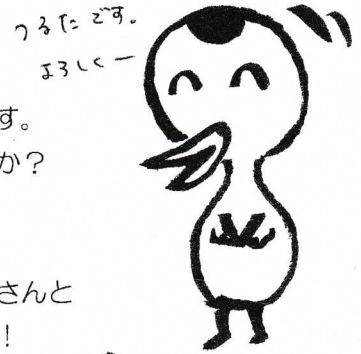
2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

1年生の皆さんは初めまして、ですね。栄養士の鶴田です。よろしくお願いします。

3月から臨時休校が続いていますが、食事は1日3食、規則正しく食べていますか？

本当なら今頃は**二中のおいしい給食♥**を食べてもらっているはずなのに!!!と、悔しい気持ちでいっぱいです。

安心・安全でおいしい給食をお腹いっぱい皆さんに食べてもらえるよう、調理員さんと共に準備をして待っていますので、皆さんもしっかり健康管理しててくださいね！



給食が待ちきれない!!

と思っている、そのあなた!!給食の人気レシピに挑戦してみませんか？

給食はいろいろな食品を使っているのでお買い物少し大変かもしれませんが、ぜひ挑戦してみてください♪

ドライカレー (4人分)

米 } 合わせて3合
麦 } 麦がなければお米だけでOK
カレー粉……………小さじ 1/2 } ①
塩……………小さじ 1/2 }

サラダ油……………小さじ 2/3
豚ひき肉……………160g
赤ワイン……………小さじ 1.5 (なければ料理酒)
水煮大豆……………15g (なければひき肉を増量)
にんにく、しょうが…少々
玉葱……………1+1/3 個
人参……………1/3 本
ピーマン……………1個
薄力粉……………大さじ 1弱
カレー粉、塩……………各々小さじ 2/3
こしょう……………少々
トマトピューレ、ウスターソース…各々大さじ 1
鶏ガラスープ……………1.5 カップ (300cc)



作り方

<準備>

- ・米と麦は洗って、水・調味料Aを加えて炊飯する。
- ・赤ワインはひき肉にふっておく。
- ・野菜と大豆はみじん切りにしておく。

<調理>

- ①深めのフライパンに油、にんにく、しょうがを入れて点火。
- ②にんにくの香りがしてきたらひき肉を入れて炒める。
- ③肉に火が通ったら玉葱を加え炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら人参を加え炒める。
- ⑤人参が柔らかくなったら火を止め、薄力粉を全体にふりかけ、混ぜる。
- ⑥粉っぽさがなくなったら鶏ガラスープを入れて再び点火。
- ⑦カレー粉、塩こしょう、ピューレ、ウスターソースで味付けをして仕上げる。
- ⑧炊きあがったご飯にかけて召し上がれ♪

☆給食では小麦粉・油・バターでルーを作りますが、ご家庭での調理実習用に簡易バージョンでご紹介しています。水分量(ガラスープ)は様子を見て加減してください。

市立小・中学校給食食材産地表示

2月・3月分

項目	産地	項目	産地
青果類		ほうれん草	清瀬 東京 埼玉
いちご	栃木	ぼんかん	愛媛
いよかん	愛媛	みかん	静岡 愛媛 長崎 和歌山
いんげん	沖縄	水菜	茨城
えのき茸	長野 新潟	もやし	栃木
エリンギ	長野 福岡	ゆず	高知
かぶ	清瀬 千葉 埼玉	りんご	青森
カリフラワー	清瀬 愛知	レモン	広島
きぬさや	沖縄	米類	
キャベツ	清瀬 愛知	米	青森 秋田 山形 新潟 埼玉 静岡 福井
きゅうり	群馬 茨城 千葉 埼玉 高知 宮崎	精麦	北海道
清美オレンジ	和歌山 愛媛	肉類・卵類	
ごぼう	青森 熊本	鶏肉	北海道 岩手 埼玉
小松菜	清瀬 東京 千葉 埼玉	豚肉	青森 岩手 群馬 栃木 埼玉
さつまいも	清瀬 千葉	ベーコン	宮城 群馬 千葉
さといも	清瀬 千葉 埼玉	卵	宮城 岩手
さやえんどう	静岡 愛知 鹿児島	うずらの卵	愛知
しめじ	長野	魚介類	
じゃがいも	北海道 千葉 長崎 鹿児島	いか	ペルー
生姜	高知	いなだ	宮城
春菊	群馬	いわし	千葉
セロリ	静岡 香川	きびなご	鹿児島
大豆もやし	栃木	さば	ノルウェー
大根	清瀬 千葉 神奈川	鮭	北海道 ロシア
たまねぎ	北海道	ちりめんじゃこ	香川
チンゲン菜	清瀬 茨城 静岡	豆あじ	京都
でこぼん	熊本	メルルーサ	アルゼンチン
にら	茨城 栃木	わかさぎ	北海道
人参	清瀬 東京 埼玉 千葉	わかめ	北海道 宮城 熊本
にんにく	青森	乳類・乳製品類	
ねぎ	清瀬 埼玉 栃木 千葉 福岡	牛乳	東京 群馬 岩手 青森 宮城 北海道
白菜	清瀬 茨城 群馬 兵庫	生クリーム	北海道
パセリ	茨城 静岡 香川	チーズ	オーストラリア
ピーマン	青森 茨城 宮崎	バター	北海道
ブロッコリー	愛知 長崎	ヨーグルト	東京 群馬 岩手 青森 宮城 北海道
ほうれん草	清瀬 東京 埼玉		