

# 清瀬市立清瀬小学校



令和4年11月10日の献立

牛乳  
にんじんツナポテト-toast  
リボンパスタスープ  
カラフルサラダ



地場野菜食材の情報

キャベツ：山下浩文さん  
だいこん：山下浩文さん



レシピ  
紹介

〔にんじんツナポテト-toast〕

材料（1人分）

食パン	1枚
じゃがいも	30g
にんじん	5g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	8g
ピザ用チーズ	15g



作り方

- ①じゃがいも・にんじんは皮をむき、適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹でる。  
(レンジの場合は耐熱容器にラップをして加熱する)
- ②①をつぶし、マッシュポテトを作る。(粗めにつぶして形が残っていてもおいしいです)
- ③ボウルに汁気を切ったツナとマヨネーズ、②を入れてよく混ぜる。
- ④食パンに③のをのせて、ピザ用チーズをかける。
- ⑤トースターで5分ほどチーズに色がつくまでこんがり焼けば出来上がり。

★★★いろいろアレンジ★★★

- ・具材を足してボリューム感UP：缶詰のコーン、たまねぎ
- ・チーズの種類を変えて：溶けるチーズを上からのせる、粉チーズをかける
- ・パンの種類を変えて：バケットの上に塗ってオープンサンド、ホットサンドの具
- ・マヨネーズを抜いて味を変えて：塩胡椒で素材の味をシンプルに、カレー粉を入れスパイシー
- ・パンを使わずに：耐熱容器に入れてチーズとパン粉をかけてツナポテト焼き

## 食育メモ等

清瀬市といえば「にんじん」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？

清瀬市は都内でも有数生産量を誇るのにんじん生産地です。

にんじんは太陽の光をたっぷり浴びた実のようにきれいなオレンジ色をしています、実は土の中で育つ野菜です。

にんじんのオレンジ色はカロテンという色素が入っているからです。

カロテンは身体の中でビタミン A に変化し、皮膚や粘膜を健康に保つはたらきがあります。

油と一緒にすると吸収率が高まるので、油いためなどがおすすめです。

にんじんを料理に入れると彩りがよくなるので、給食でもほぼ毎日使っています。

このメニューはマヨネーズが入っているのでにんじん独特の風味を感じにくいので、

にんじんが苦手なお子様にもおいしく食べてもらえらと思います。

清瀬小学校の子供たちも、もりもりとよく食べてくれています。

じゃがいもがたっぷりでボリューム感もあり、腹持ちもいいので、朝ごはんにかがいでしょか？



# 清瀬市立芝山小学校



令和4年11月15日の献立

牛乳  
赤飯  
呉汁  
和風きのこハンバーグ  
野菜とツナのあえもの



地場野菜食材の情報

大根：岩田弦さん  
ねぎ：岩田弦さん



レシピ  
紹介

〔和風きのこハンバーグ〕

材料（1人分）

木綿豆腐	30g	しめじ	5g	} きのこソース
鶏ひき肉	50g	えのきたけ	5g	
にんじん	7g	しょうゆ	3g	
ねぎ	7g	水	4g	
干椎茸	0.7g	砂糖	1g	
塩	0.1g	でんぷん	0.6g	
こしょう	少々			
でんぷん	1.5g			

作り方

- ①干椎茸は水で戻し、にんじん・ねぎ・干椎茸をみじん切りにする。  
しめじ、えのきたけはざく切りにする。
- ②豆腐をつぶし、鶏ひき肉・にんじん・ねぎ・干椎茸・塩・こしょう・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- ③②を成形して、フライパンで焼く。
- ④しめじ・えのきたけ・しょうゆ・水・砂糖を火にかけて、でんぷんでとろみをつけてきのこソースを作る。
- ⑤ハンバーグを盛り付け、上からきのこソースをかけて出来上がり。

## 食育メモ等

和風きのこハンバーグには、干椎茸、しめじ、えのきたけの3種類のきのこを使っています。

きのこ類には、カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」と便通をよくしてくれる「食物繊維」が多く含まれています。特に干椎茸は、生のものよりもビタミンDを多く含んでいます。

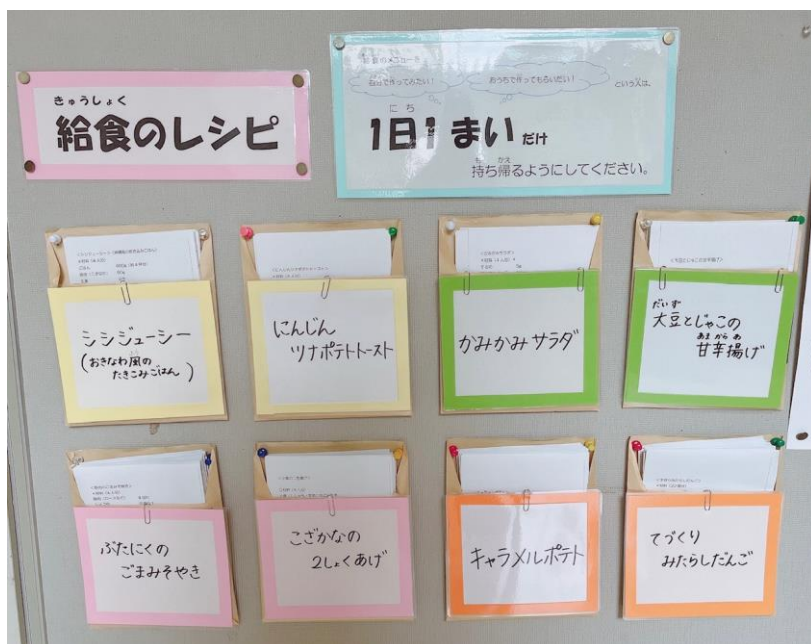
きのこが苦手な人も、和風きのこハンバーグのように、みじん切りにして料理に入れてみるのもおすすめです。

秋が旬の美味しいきのこをぜひよく味わって食べてください。

芝山小学校では、職員室前の廊下に給食のレシピを置いていて、子供たちが自由に持ち帰れるようにしています。

「和風きのこハンバーグ」の他にも、季節に合わせていろいろなレシピを用意しているので、

お子様が持ち帰ってきた際は、ぜひご家庭で作ってみてください。



# 清瀬市立清瀬第三小学校



令和4年11月29日の献立

牛乳  
手作りアップルロールパン  
ポークビーンズ  
ツナサラダ



地場野菜食材の情報

にんじん・ねぎ  
：岩田弦さん



レシピ  
紹介

〔手作りアップルロールパン〕

材料（1個分）

強力粉	50g	牛乳（40℃に温める）	20g
ドライイースト	0.85g	生クリーム	3.5g
ベーキングパウダー	0.5g	無塩バター（溶かす）	5g
上白糖	9g	りんご（角切り）	20g
塩	0.3g	〔三温糖 レモン汁〕	3g
ぬるま湯（40℃）	8g		0.5g

作り方（1ロール5～8個分が作りやすいです）

- ① ドライイーストはぬるま湯・少量の砂糖と混ぜて、10分程度置く。（予備発酵）
- ② 粉類は合わせておく。
- ③ 粉類に砂糖・塩・①・牛乳を混ぜて、よくこねる。
- ④ ある程度まとまったら、バターを加えて、つやが出るまでさらにこねる。
- ⑤ ひとまとめにしてボウルに入れラップをして、オーブンで1次発酵させる。（40℃30分程度）
- ⑥ 生地が2倍くらいに大きさに膨らんだら、ガス抜きをして丸めなおし、10分待つ。  
⇒生地を指で押して穴がそのまま残っていれば、発酵完了！
- ⑦ 待ち時間にりんごを角切りにして、三温糖・レモン汁をまぶしておく。
- ⑧ 生地をめん棒で長方形に伸ばし、⑦をのせて、手前からくるくる巻く。
- ⑨ 包丁で5～8等分にカットして、断面を上にして天板に並べる。
- ⑩ オーブンで2次発酵させる。（40℃20分～30分程度）
- ⑪ オーブンで色づくまで焼く。（180℃13分程度）

オーブンに発酵機能がついていない場合は、ボウルに50℃のお湯をはり、その上に生地が入ったボウルを重ねる。夏は温かいところに置けばOK！



清瀬第三小学校では、2カ月に1回程度、給食室でパンを手作りしています。

焼きたてのパンは香りも味も絶品で、児童からも教職員からも好評です。

清瀬第三小学校令和4年11月25日(金)

# ランチレター

No.124



もりつけ：わん  
タレをまぜる

もりつけ：さら

もりつけ：わん

きよせ やさい  
清瀬の野菜



にんじん



おも しょくざい さんち  
主な食材の産地

ぎゅうにゅう・てづくりアップルロールパン  
ポークシチュー・ツナサラダ

ぎゅうしょくしつ てづくりパン!

ことし かいめ きゅうしょくしつてづく  
今年3回目の給食室手作りパンです。  
こんかい しゅん きし ま  
今回は旬のりんごをパン生地で巻きました。



きし  
生地を  
こねます



くるくる  
まきます



きったら  
ひとり分!



完成!

りんご：青森  
にんじん：清瀬  
レモン：佐賀  
しょうが：熊本  
にんにく：青森  
じゃがいも：北海道  
たまねぎ：北海道  
パセリ：千葉  
ねぎ：千葉  
きゅうり：埼玉  
きゃべつ：千葉  
ふたにく：宮崎

# 清瀬市立清瀬第四小学校



令和4年11月11日の献立

牛乳  
スパゲティミートソース  
ダイコンサラダ  
キャラメルポテト



地場野菜食材の情報

大根：岩田英明さん  
さつまいも：岩田農園さん



レシピ  
紹介

## 〔スパゲティミートソース〕

○材料（1人分）

スパゲティ	60g	エリンギ	10g
オリーブ油	2g	薄力粉	2g
乾燥大豆	5g	塩	1g
豚ももひき肉	20g	こしょう	少々
にんにく	0.5g	スープ	30g
しょうが	1g	トマトピューレ	13g
サラダ油	1.5g	トマトケチャップ	10g
赤ワイン	1g	ウスターソース	3g
玉ねぎ	65g	砂糖	0.5g
セロリ	3g	粉チーズ	2g
人参	20g		

○作り方

- ①大豆は、茹でて、みじん切り、野菜はみじん切り。
- ②フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを入れ、香りが出てきたら豚肉、赤ワインを入れ炒める。
- ③肉に火が通ったら、野菜、薄力粉をふり、塩、こしょうを入れ、さらに炒める。
- ④スープを入れ、大豆、トマトピューレ、調味料、粉チーズを入れ、酸味がなくなるまで煮る。
- ⑤茹でたスパゲティの上にかけて出来上がり。

## 〔キャラメルポテト〕

○材料（1人分）

さつまいも	80g	生クリーム	2g
揚げ油	適量	水あめ	4.5g
バター	2g	砂糖	6g

○作り方

- ①バター、生クリーム、水あめでキャラメルソースを作り、さつまいもを素揚げし、からめる。

## 食育メモ等

---

スパゲティミートソースに、「畑の肉」と言われている。良質のたんぱく質の大豆を入れました。

大豆は、三大栄養素である「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」がバランスよく含まれています。その他にも食物せんいやカルシウム、鉄なども豊富で、とても栄養価の高い食品なのです。

ダイコンサラダは、清瀬の畑でとれたの新鮮なだいこん使っています。さっぱりと食べられます。

キャラメルポテトは、清瀬の畑でとれた旬のさつまいもを使って、キャラメルソースで絡めました。

残さいもほとんどなく、大人気メニューになっています。







令和4年11月9日の献立

牛乳  
 国産小麦粉無塩丸パン  
 パスタスープ  
 里芋グラタン



地場野菜食材の情報

今年は、実施時期が早かった  
 ため、里芋・人参が使え  
 ませんでした。



レシピ  
 紹介

〔里芋グラタン〕

材料（1人分）

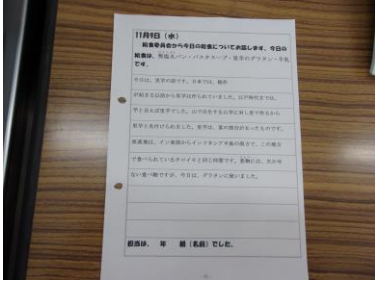
さといも	60 g		
冷凍むきえび	15 g		
鶏もも肉	20 g		
白ワイン	0.5 g	サラダ油	2 g
にんにく	0.4 g	有塩バター	2.5 g
しょうが	0.3 g	小麦粉	5.5 g
たまねぎ	40 g	牛乳	45 g
ベーコン	3 g	とりがらスープ	40 g
にんじん	10 g	パン粉	1.2 g
マッシュルーム	10 g	粉チーズ	2 g
サラダ油	0.6 g	グラタン皿	1 枚
塩	0.08 g		
こしょう	0.03 g		

作り方

- ① サラダ油、有塩バター、小麦粉、牛乳ホワイトソースを作る。
- ② 里芋、むきえびは、それぞれゆでておく。
- ③ サラダ油でにんにく、生姜、ベーコン、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルームの順に炒め、スープを加え煮る。
- ④ ①②を加え、調味し仕上げる。
- ⑤ ④をグラタン皿に入れ、パン粉、粉チーズをかけて焼く。

## 食育メモ等

里芋は、日本では昔から食べられてきた芋です。給食でも煮物や汁物に使用することが多い食材ですが、より食べて欲しいと考え、考えた料理です。子供達も喜んで食べてくれます。このグラタンのレシピは、里芋をじゃが芋やマカロニに代えて作れますので、家庭でもご活用ください。また、グラタン皿は、ゴミ減量ということで以前はアルミ製を使っていましたが、現在は紙製を使っています。給食時時間には、里芋についての放送をしました。



### <放送原稿>

今日は、里芋の話です。稲作始まる前から里芋h作られていました、江戸時代までは、芋といえば、里芋でした・山で自生する山芋に対して里で作られたたから里芋と名付けられました。里芋は、茎の部分が太ったものです。原産地は、インド東部からインドネシア半島の南方で、この地方でたべられているタロイモと伊那路仲間です。煮物には、欠かせない食べ物ですが、今日は、グラタンに使いました。

# 清瀬市立第七小学校



令和4年9月8日の献立

牛乳  
マーボーなす丼  
パンウースー  
フルーツポンチ



地場野菜食材の情報

なす：岩田農園さん  
ねぎ：松村新一さん



レシピ  
紹介

〔マーボーなす丼〕

材料(1人分)

精白米	75 g		
精麦	5 g		
水	適量		
木綿豆腐	60 g		
なす	40 g	サラダ油	0.6 g
サラダ油	2 g	赤みそ	3 g
豚もも挽肉	20 g	濃口しょうゆ	3 g
生姜	1 g	上白糖	0.3 g
にんにく	0.5 g	酒	少々
にんじん	15 g	豆板醤	少々
ねぎ	10 g	甜面醤	2 g
たけのこ(水煮)	15 g	ごま油	0.5 g
干し椎茸	0.8 g	でんぷん	1 g
にら	5 g	水	30 g

作り方

- ① 豆腐はさいの目切り、なすは半月切り、生姜・にんにく・にんじん・ねぎ・たけのこ・干し椎茸・にらはみじん切りにする。
- ② 豆腐は温めておく。なすは油で炒めておく。
- ③ 豚もも挽肉・しょうが・にんにくを炒め、火が通ったら野菜を固い順に炒める。
- ④ 水を加え、調味料を加え煮込む。
- ⑤ 豆腐を加え、でんぷんでとろみをつける。
- ⑥ 味をととのえ、なすを加えてできあがり。

なすは固い皮が口に残ったり、果肉の食感で苦手な子供が多い食材です。

なすを半月切り（厚さ7~8ミリくらい）にして油で炒めておいたことと、子供が好きなマーボーとあわせたことで、なすを苦手になっていた子供も、なすを気にせずに食べてくれました。

## 今日の清瀬産「なす」

初夏から秋が旬のなすは、皮に血管を  
きれいにするナスニン、塩分の取りすぎ  
を調節するカリウム、食物繊維などが  
含まれています。

「マーボーなす丼」で、なすをおいしく  
いただきましょう。



# 清瀬市立第八小学校

令和4年11月15日の献立

牛乳  
赤飯  
呉汁  
千草焼き  
野菜とツナのあえもの



地場野菜食材の情報

ほうれん草: 松村新一さん  
だいこん : 松村新一さん



レシピ  
紹介

〔千草焼き〕

材料（1人分）

たまご	50 g
鶏ひき肉	15 g
木綿豆腐	35 g
ほうれん草	15 g
にんじん	10 g
ねぎ	10 g
砂糖	0.4 g
しょうゆ	1.3 g
塩	0.3 g
酒	0.9 g
サラダ油	0.6 g

作り方

- ①にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、ほうれん草は、ざく切りしゆでる。
- ②油で肉、野菜、豆腐を炒め、冷ましておく。
- ③溶き卵に調味料をまぜておく。
- ④③に②をまぜて、型に入れてオーブンで焼く。

ご家庭で作る時は、アルミカップやオープン用の紙カップに入れて焼く。又は、フライパンでオムレツのように焼いてもおいしく食べられます。



## 食育メモ等

---

千草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ複数の材料を加えて焼いた料理です。

彩りが豊かであり、冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずにも最適です。

卵、肉、豆腐のたんぱく質だけでなく、野菜のビタミン、鉄分など栄養満点の料理です。

この日は、七五三のお祝いの献立でした。

八小では、日本の伝統の行事やその日の給食の献立や食材について、毎日昼の放送で子供たちに伝えています。

11月15日は『七五三』です。七五三は、七歳、五歳、三歳のこどもの成長を祝う昔からの行事です。

赤飯は、お祝いの時によく登場します。赤い食べ物は悪いものを近付けないという意味があり、

お祝いにかかせない食べ物になったといわれています。

今日の給食では、みなさんが元気に成長していることをお祝いして「赤飯」を炊きました。

# 清瀬市立清瀬第十小学校



令和4年11月18日の献立

牛乳  
五穀おこわ  
田舎汁  
鯖のみそ煮  
おかかあえ



地場野菜食材の情報

白菜：岩田弦さん  
ねぎ：岩田弦さん  
さつまいも：岩田弦さん



レシピ  
紹介

〔田舎汁〕

材料（1人分）

鶏肉	5g	
木綿豆腐	10g	（さいのめ切り）
さつまいも	30g	（厚めのいちょう切）
だいこん	15g	（いちょう切）
ごぼう	10g	（斜め切り）
はくさい	10g	（短冊切り）
ねぎ	5g	（小口切り）
サラダ油	0.6g	
しょうゆ	2.5g	
天塩	0.4g	
かつお厚削り節	2g	
水	120g	

作り方

- ①鍋に水とかつお厚削り節を入れて火にかける。沸騰してきたら弱火にして10分ほど煮出し火を止める。
- ②別の鍋に、サラダ油を入れ火にかけ油が温まったらごぼうをしんなりするまでしっかり炒める。
- ③だしを加えあくをとったら、肉を加えさらにあくをとる。
- ④だいこん、はくさいを加え柔らかくなるまで中から弱火で煮る。
- ⑤調味料を加え野菜に味を染み込ませる。
- ⑥豆腐、さつまいもを加えさらに弱火で煮る。
- ⑦味を調べたら、ねぎを加え仕上げる。

## 食育メモ等

---

今日は食育の日です。

食育の日の給食は、一汁二菜の和食献立で地産地消を心掛けています。

今日の田舎汁は、季節の野菜を使いました。季節によって、さつまいもやじゃがいもやさといもを使用します。

今日のさつまいもは、農家さんのさつまいもと、2年生が学校菜園で育てたさつまいもを使いました。

学校菜園のさつまいもは、大きいものや小さいものが色々ですが、調理員さんと協力してさつまいもを洗っておいしく仕上げました。





令和4年6月30日の献立

レシピ  
紹介



牛乳  
ガーリックトースト  
ポークシチュー  
フルーツのヨーグルトかけ



地場野菜食材の情報

にんにく：澁谷さん

〔ガーリックトースト〕

材料（1人分）

食パン	1枚
バター	6g
にんにく	0.5g
パセリ粉	少々

作り方

- ① にんにくはすりおろして溶かしたバター、パセリ粉と混ぜ、食パンに塗る。
- ② オーブントースターなどでこんがり焼く。

〈一口メモ〉

- ・目安として、にんにく 1/2 かけ、バター大さじ 2 杯半、パセリ粉少々で、だいたい食パン 5 枚分できます。
- ・食パンではなく、スライスしたフランスパンの表面に塗ってトーストしても美味しいです。



食育メモ等

令和4年6月30日

きょうは、**きよせさんのにんにく**をつかい『ガーリックトースト』を作りました。



にんにくおたより

にんにくは、エジプトの古代野菜です。とても栄養満点なのでピラミッドを建設するときに、働く方が食べていたそうです。

…8か月もかけて、澁谷農家さんが育てた『にんにく』です!!

食育月間の6月さいごのラッキー人形は、ポークシチューに30個つくりました。



清瀬市内にはたくさんの畑があり、市内の学校給食では、時期により様々な地元の野菜を子供たちに食べさせることができます。

清瀬市産の野として子どもたちがよく知っているのは「にんじん」ですがにんにくを作っている農家さんが市内にあることはあまり知られていないようです。

そこで本校では、その清瀬産のにんにくを使ってガーリックトーストを作り、6月の食育月間の給食に提供しました。また、併せて左のようなお便りも配布しました。秋に植えて6月に収穫するにんにくです。子どもたちに清瀬の土地で寒い冬を乗り越えてたくましく育つにんにくについて、紹介しました。

# 清瀬市立清瀬中学校



令和4年10月11日の献立

牛乳  
パエリア  
パスタスープ  
ヨーグルトブルーベリーケーキ



地場野菜食材の情報

ブルーベリー：坂間享子さん



レシピ  
紹介

〔ヨーグルトブルーベリーケーキ〕

材料（1人分）

プレーンヨーグルト	15g
サラダ油	2g
オリーブオイル	2g
さとう	10g
薄力粉	20g
粉チーズ	5g
たまご	10g
ベーキングパウダー	0.8g
レモン汁	少々
ブルーベリー	10g
カップ	1枚

作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②①に砂糖と卵を混ぜる。
- ③サラダ油、オリーブオイルを加え、更に混ぜる。
- ④①の粉類を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤④に粉チーズ、レモン汁加える。
- ⑥でき上がった生地をカップに流し入れ、ブルーベリーをのせる。
- ⑦180℃のオーブンで25分焼く。



## 食育メモ等

---

10月10日は目の愛護デーでした。目の愛護デーは目の健康や大切さに関する活動や報告が行われます。今日の給食では目の働きを高める効果のあるブルーベリーを使ったケーキを作りました。

ブルーベリーの紫色は天然色素のアントシアニンです。アントシアニンは、ポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは、目の疲れや視力回復の他、目の老化現象を防ぐ作用があります。

ケーキに甘酸っぱいブルーベリーがよく合いますね。

そして、今日使用したブルーベリーは、清瀬市の坂間さんが育ててくださったブルーベリーを使っています。

みなさん、味わって食べてください。

# 清瀬市立清瀬第二中学校



令和4年11月24日の献立

牛乳  
さつまいご飯  
さわらの紅葉焼き  
おかかあえ  
みそ汁



地場野菜食材の情報

さつまいご：岩田さん  
にんじん：岩田さん  
キャベツ：海老澤さん



レシピ  
紹介

〔さわらの紅葉焼き〕

材料（1人分）

さわら切身	60g	1切
こしょう		0.02g
酒		1g
にんじん		15g
しめじ		10g
マヨネーズ		10g
白みそ		2g
パセリ		0.5g



作り方

- ①にんじん・パセリはみじん切り。しめじは小房に分ける。
- ②こしょう・酒で魚に下味をつけておく。
- ③にんじんは一度加熱し、水分をとばしておく。しめじは茹でておく。
- ④③とマヨネーズ、みそ、パセリを混ぜ合わせ、魚にかけて焼く。



# 清瀬市立清瀬第三中学校

令和4年6月20日の献立

牛乳

シシジューシー

ゴーヤチャンプルー

もずく入りかきたま汁

パインかん



地場野菜食材の情報

にんじん：岩田英明さん



レシピ  
紹介

〔シシジューシー〕

材料（1人分）

米	85g	油	1.3g
麦	5g	ごぼう	6g
豚こま（もも）	15g	にんじん	7g
しょうが	0.5g	刻み昆布（千切り）	0.8g
酒	1.3g	しょうゆ	3.2g
塩	0.4g	みりん	0.65g
こしょう	0.01g	ごま	3g

〔作り方〕

- ①洗米して、浸漬する。
- ②豚肉に生姜、酒で下味。
- ③肉、野菜を炒め煮する。
- ④煮汁を入れて炊く。

〔ゴーヤチャンプルー うずら卵 ver.〕

材料（1人分）

豚こま（もも）	15g	うずら卵	20g
にがうり	10g	油	1.3g
もやし	25g	塩	0.5g
玉ねぎ	15g	こしょう	0.05g
にんじん	15g	しょうゆ	1g
木綿豆腐	60g	砂糖	0.9g
にら	12g	ごま油	0.65g
おかか	3g		

〔作り方〕

- ①ゴーヤは、縦半分に切って、種を取り、スライス → 塩もみ → 水にさらしサッとボイルする。
- ②釜に油をなじませ、豚肉、にら 以外の野菜を炒める。塩こしょうを入れる。
- ③豆腐、にら を加える。
- ④しょう油、砂糖を加える。
- ⑤うずら卵を入れる。
- ⑥おかか削り、ごま油を加え仕上げる。

## 食育メモ等

沖縄県の方言で「シシ」は「肉」

「ジューシー」は「炊き込みご飯」をあらわします。

梅雨明けの時期に、沖縄県の料理で夏を感じてもらいたいです。

清瀬市では、毎日の献立の中に、世界の給食や、  
郷土料理を積極的に入れていきます。

給食をきっかけに、たくさんの味覚や食の文化に触れて  
くれたら嬉しいです。





# 清瀬市立清瀬第四中学校



令和4年7月20日の献立

牛乳  
ご飯  
味噌ポテト  
おひたし  
豚汁



地場野菜食材の情報

じゃがいも: 岩田 弦さん  
小松菜: 岸 良晴さん



レシピ  
紹介

〔味噌ポテト〕

材料 (4人分)

じゃがいも	400g (約2.5個)
小麦粉	26g (大さじ3)
片栗粉	5g (小さじ2)
ベーキングパウダー	5g (小さじ1)
水	18g
揚げ油	
赤味噌	36g (大さじ2)
みりん	25g (大さじ1・小さじ1)
砂糖	36g (大さじ4)
水	14g

〔作り方〕

- ①じゃがいもは皮をむき、1.5cm位の厚さでイチョウ切りにして蒸す。
- ②小麦粉と片栗粉、ベーキングパウダーを混ぜ、水を加えて天ぷらのドロを作る。
- ③味噌～水は合わせて火にかけ、味噌だれを作る。
- ④①を②にからめて油で揚げる。
- ⑤揚げたじゃがいもに③をかけていただきます。

## 食育メモ等

---

埼玉県秩父市のB級グルメとして有名な「味噌ポテト」を作りました。

今日は、3年ぶりに「川瀬まつり」が開催されます。このお祭りのクライマックスはお神輿が荒川にもみ込まれるところ  
です。あらゆる災厄を流し去ると言われる“みこし洗い”を行う川瀬まつり。

ご当地メニューの給食を食べて元気に夏休みを過ごしましょう！



# 清瀬市立清瀬第五中学校

令和4年11月24日の献立

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鯖の香味焼き
- けんちん汁
- ごま和え
- みかん



地場野菜食材の情報

にんじん：岩田弦さん  
大根：村野健さん



レシピ  
紹介

〔けんちん汁〕

材料（1人分）

サラダ油	適量		
大根	25g	・・・	いちよう切り
にんじん	10g	・・・	いちよう切り
ごぼう	10g	・・・	半月切り
さといも	20g	・・・	いちよう切り
長ねぎ	10g	・・・	小口切り
こんにゃく	10g	・・・	色紙切り
油揚げ	5g	・・・	短冊切り
木綿豆腐	20g	・・・	1.5cm角切り
食塩	0.2g	}	A
こいくちしょうゆ	4g		
酒	1g		
さば節	3g		
水(だし汁用)		130g	



作り方

☆ごぼうは切った後、水にさらし、あくをとっておく

- ① 沸騰させた鍋にさば節を入れてひと煮立ちさせ、出汁をとる。
- ② 別の鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、大根、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、①を加え、煮る。
- ⑤ にんじん、大根がやわらかくなったら、ごぼう、さといも、こんにゃく、油揚げを入れ、さらに煮る。
- ⑥ 具材がやわらかくなったら、最後に木綿豆腐、長ねぎを入れてAで味を調える。

## 食育メモ等

11月24日「良い日本食の日」にちなんで「和食献立」です。この日は主食・主菜・副菜・デザートとすべてそろった献立でした。汁物は具材がたっぷり入った「けんちん汁」を作りました。けんちん汁は神奈川県鎌倉市にある「建長寺」で僧侶が食べていた、と言われる料理です。僧侶が食べる料理は「精進料理」と言って肉や魚を使わないのが特徴です。今日のけんちん汁も植物性の食品のみで作った本来の「けんちん汁」です。しかし、鶏肉を少し(10gほど)入れるとコクが出てとても美味しくなりますので、そちらもおすすめです！ご家庭で作る際は参考になさってください。

