

# 食育だより

H25.3.8発行  
 第18号  
 壬生町教育委員会



壬生の子どもたちに  
 安心・安全な  
 壬生の野菜を使った  
 学校給食を



壬生中オリジナルメニューの  
 みかぼフライ※のほか  
 壬生産トマトのスープや  
 壬生産とちおとめのヨーグルト和え  
 栃木県産麦のパンなど  
 スペシャルメニュー



※「みかぼのかんぴょうとごぼうのフライ」  
 から名付けました。



## 生産者との会食会

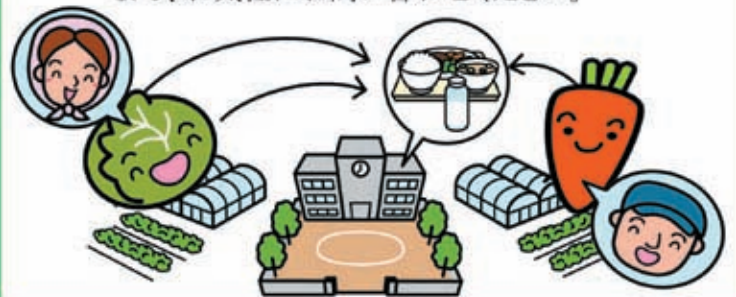
壬生中学校では、2月4日に生産者との会食会を実施。地元の食材をふんだんにとり入れた給食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしました。ふだん何気なく食べている食材にこめられた生産者の熱い思いを、生徒たちはそれぞれに受けとめていたようです。

「生産者の顔が見える学校給食」を目指しています

## 生産者の方を募集中

お子さんやお孫さんが通学している学校や、お住まいの地域の学校に、野菜などを納入してくださる方を募集しています。

期間等の条件はご相談に応じます。興味をお持ちの方は、壬生町教育委員会・学校教育課(TEL 81-1871)まで、お気軽にお問い合わせください。



## 早寝早起き はやね はやお しっかり朝ごはん あさ



今回は、壬生中の生徒による  
 簡単朝ごはんアイデアをご紹介します。

### 材料(1人分)

インスタントのカップスープ 1袋 パン 適量  
 とろけるチーズ 1枚

### 作り方

- ① パンを2cmくらいに切って、グラタン皿に並べる。
- ② カップスープをお湯で溶き、皿に注ぐ。
- ③ とろけるチーズをのせて、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。
- ④ パセリがあればちらして、できあがり。

### ポターージュグラタン



### さけとしそ、のさしほに飯



### 材料(1人分)

ご飯 茶わん1膳分 さけ 1/3切 青じそ 1枚  
 いりごま 少々 塩 少々

### 作り方

- ① さけを焼いてほぐす。しそは千切りにしておく。
- ② 炊きたてのご飯に、さけ、しそ、ごまを入れてまぜ合わせ、塩で味をととのえる。  
 (塩だけの時は塩は入れなくても大丈夫です)



帯広豚丼 大根と昆布のサラダ いもたんご汁 牛乳



北海道

ご飯 車麩のフライ きりざい スキー汁 牛乳



新潟県

ご飯 ひじきのり ぶり大根 べっこういとこ煮 牛乳



富山県

米粉パン ハタハタのから揚げ きりたんぼ汁  
いぶりがっこ  
りんご 牛乳



秋田県

私たちの祖先は、地域の自然に合わせて四季折々にいろいろな産物を作り、それを利用した料理を生み、受けついできました。

そんな日本各地の郷土料理を、ふだんの給食と同じように地場産物を使って再現する給食週間恒例企画の日本味めぐり。今年、この5つの都道府県の料理を味わいました。

栃木県産麦のバターロール 牛乳 みかほフライ  
えび入り水餃子のスープ とちおとめのヨーグルト和え



栃木県

# 味日本めぐり

給食週間中に好評だったメニューより

## 車麩のフライ(新潟県)

材料(小学校給食4人分)

車麩	… 4枚	※衣	
だしこんぶ	… 2cm	小麦粉	…大さじ 1.5
水	… 100cc	水	…小さじ 2
しょうゆ	…大さじ 1/2	パン粉	… 40g
日本酒	…大さじ 1	揚げ油	…適量
みりん	…大さじ 1/2	中濃ソース	…適量
しょうが	…少々		
にんにく	…少々		

### 作り方

- ① こんぶでだしを取る。調味料としょうが、にんにくのすりおろしを加えたつけ汁を作り、車麩をひたして戻す。
- ② 小麦粉を水でといたもの、パン粉を用意する。
- ③ ①の車麩の水気を切り、溶いた小麦粉、パン粉の順につけ、180℃の油で3分ほど揚げる。皿に盛り、お好みでソースをかけていただく。

くらまふ

車麩は、小麦グルテンを棒に巻きつけて焼く作業を何回か繰り返して作る、まるでバウムクーヘンのような見た目の食べものです。新潟では、汁物や煮物など、さまざまな料理にして食べられています。

今回は、車麩をだしのきいたつけ汁につけて戻し、パン粉をつけてカラリと揚げたフライです。肉料理のような、不思議な食感が楽しめます。

