

★地産地消 地場産給食レシピ★



豊かな自然の多い成田市や千葉県には、おいしい食べ物がたくさんあります。成田市学校栄養士会では、地元生産者やJ Aと協力し、地場産物を給食に積極的に取り入れています。ぜひご家庭でも作ってみてください。（*印が成田市産・千葉県産）



★給食センター玉造本所「れんこんのきんぴら」

< 1人分の材料 >

- *れんこん (25g)
- *にんじん (12g)
- ・さつまあげ (12g)
- ・つきこんにやく (10g)
- ・白いりごま (0.5g)
- ・しょうゆ (4.5g)
- ・きび砂糖 (2g)
- ・みりん (1g)
- ・酒 (1.2g)
- ・七味唐辛子 (0.03g)
- ・ごま油 (0.3g)

(作り方)

- ①れんこん、にんじんはいちょう切り、さつまあげは5mm幅に切る。つきこんにやくはあく抜きしておく。
- ②ごま油でれんこん、にんじん、つきこんにやくを炒める。
- ③調味料(七味唐辛子以外)を入れ、さつまあげも加え、炒め煮する。
- ④白いりごまと七味唐辛子を入れ、仕上げる。



★給食センター大栄分所「大栄の恵み汁」



< 1人分の材料 >

- *豚もも肉小間 (12g)
- *さつまいも (15g)
- ・木綿豆腐 (15g)
- *人参 (6g)
- *大根 (8g)
- *小松菜 (5g)
- *成田産味噌 (6g)
- ・だし汁 (90g)

(作り方)

- ①昆布、かつお節でだしをとっておく。
- ②①に豚肉、大根、人参を入れてあくをとる。
- ③とうふ、さつまいもを入れる。
- ④味噌を入れる。
- ⑤小松菜を入れる。



★公津の杜中学校共同調理場「さつまいもごはん」

< 1人分の材料 >

- *成田産米 (85g)
- *黒米 (4g)
- *さつまいも (24g)
- ・ごま塩 (0.5g)

(作り方)

- ①浸水させた精白米に黒米、さつまいもを入れて炊く。
- ②ごま塩をふる。



★給食センター下総分所「ふるさと汁」

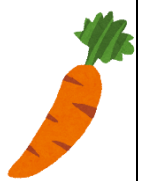


< 1人分の材料 >

- *豚肉 (12g)
- *にんじん (8g)
- *大根 (8g)
- *さつまいも (25g)
- *小松菜 (6g)
- ・木綿豆腐 (20g)
- *成田産味噌 (7g)
- ・だし汁 (80g)
- ・サラダ油 (0.3g)

(作り方)

- ①にんじん、大根、さつまいもはいちょう切り。小松菜は1.5cm幅、豆腐はさいの目に切る。
- ②昆布、かつお節でだしをとっておく。
- ③油で豚肉、にんじん、大根を炒め、だし汁を入れる。
- ④さつまいもを入れ、あくをとる。
- ⑤さつまいもが煮えてきたら、豆腐と小松菜を加える。
- ⑥味噌を溶き入れ、仕上げる。



★公津の杜小学校共同調理場「鯖のねぎおろしだれがけ」



< 1人分の材料 >

- * 鯖切身 (40g)
- * 大根 (20g)
- * 長ねぎ (5g)
- ・ しょうゆ (3g)
- ・ 砂糖 (1g)
- ・ みりん (1.5g)

(作り方)

- ①大根をおろす。長ねぎをみじん切りにする。
- ②調味料・大根おろし・ねぎを煮立て、たれを作る。
- ③鯖を焼き、たれをかける。



★本城小学校共同調理場「ピーナッツあえ」

< 1人分の材料 >

- * ほうれん草 (25g)
- * にんじん (5g)
- * キャベツ (10g)
- * 粉末ピーナッツ (4g)
- * ダイスポーナッツ (2g)
- ・ 砂糖 (1.3g)
- ・ しょうゆ (2.6g)

(作り方)

- ①ほうれん草は茹でて冷まし、2cm幅に切る。にんじんはせん切り、キャベツは1cm幅に切って茹でて冷ます。
- ②①に調味料とピーナッツを混ぜる。



★美郷台小学校共同調理場「うなまき(成田産のめぐみ)」



< 1人分の材料 >

- ・ じゃがいも (30g)
- ・ 塩 (0.08g)
- * 鉄砲漬け (6g)
- ・ さんしょう (0.01g)
- * うなぎ (9g)
- ・ おろししょうが (0.3g)
- * 長ねぎ (4g)
- ・ 酒 (2g)
- ・ 春巻きの皮 (1枚)
- ・ 水 (少々)
- ・ 小麦粉 (0.5g)
- ・ 揚げ油 (適量)

(作り方)

- ①じゃがいもは蒸す。鉄砲漬けはみじん切りにする。
- ②うなぎはしょうが、酒、小口切りにした長ねぎをまぶしてオーブンで蒸し焼きにしてさんしょうをふる。
- ③蒸したじゃがいもと鉄砲漬け、うなぎをさっくり混ぜ、春巻きの皮で包み、水溶性小麦粉でしっかりふたをする。
- ④油で揚げる。(165℃ 7分)



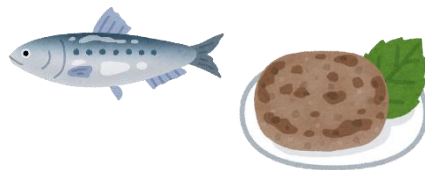
★平成小学校共同調理場「いわしのさんが焼き」

< 1人分の材料 >

- * いわしすり身 (25g)
- * 豚ももひき肉 (17g)
- * 長ねぎ (12.5g)
- ・ パン粉 (5g)
- ・ 卵 (4g)
- ・ 白味噌 (5.8g)
- ・ おろししょうが (0.6g)
- ・ 砂糖 (1.7g)
- ・ 酒 (0.8g)
- ・ みりん (0.8g)
- ・ 白いりごま (0.6g)

(作り方)

- ①長ねぎはみじん切りにし、全ての材料をよく混ぜ合わせる。
- ②一人分ずつ小判型に形作る。
- ③200℃のオーブンで15～20分焼く。



【成田市学校栄養士会】

市内の各調理場の栄養教諭・学校栄養職員で構成されており、安全でおいしい給食の提供と、各学校での食育の推進や親子料理教室の開催、給食レシピ動画の作成など、成田市の学校給食の充実に日々奮闘しています！

