



お弁当だより



お弁当だより10月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 寺村 尚彦 栄養士 高山 由美子

さわやかな秋空が広がり、お弁当を持っていく機会も多いことでしょう。

お弁当を広げるときは子どもだけでなく大人にとってもなにかウキウキとする楽しいものです。

千歳台小学校では9月からお弁当が開始し給食時間は子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきます。

一方、毎日のお弁当のおかずに頭を悩まされている方も多いのではないのでしょうか・・・？

そこで今日は給食で子どもたちに人気のメニューの中からお弁当に適する主食・主菜・副菜をご紹介します。ぜひ作ってみてくださいね♪



主食【茶飯】

材料（1人分）

- 米・・・80g
- 水・・・96g
- 酒・・・2g
- 塩・・・0.4g
- 醤油・・・2g

作り方

①材料を全て炊飯器に入れて炊飯する。

副菜【バリバリサラダ】

（材料1人分）

- じゃがいも…40g（中1/4個） 千切り
- きゅうり…13g（1/4本） 小口切り
- にんじん…5g 千切り
- キャベツ…35g（葉1枚）短冊切り
- 油…2.5g
- 酢…2.5g
- 塩…0.6g
- はちみつ…4g（大さじ1/4）

作り方

①じゃがいもは水にさらして、揚げる。またはグリル・フライパンでカリカリに焼く。
②野菜は茹でて、水冷または冷蔵庫で冷やす。
③調味料を合わせ加熱し、冷やしておく。
④②③を軽く混ぜ合わせて①を上からかけて出来上がり。

副菜【野菜とベーコンの生姜炒め】

（材料1人分）

- 油・・・0.5g
- もやし・・・45g
- ベーコン・・・5g 短冊切り
- かまぼこ・・・8g 短冊切り
- 万能ねぎ・・・2g 小口切り
- おろし生姜・・・0.5g
- 塩・・・0.25g
- こしょう・・・適量

作り方

①油でもやし～かまぼこまでを炒める。
②①に火が通ったら万能ねぎ・生姜を入れてさっと混ぜ合わせる。
③②を塩・こしょうで味付けする。

主菜【ミートローフ】

材料（1人分）

- 油・・・1g
- 玉葱・・・30g みじん切り
- 豚ひき肉・・・30g
- 牛ひき肉・・・20g
- おろし生姜・・・0.5g
- 塩・・・0.5g
- パン粉・・・8g
- 牛乳・・・9g
- 鶏卵・・・3g（全卵）
- ナツメグ・・・適量
- トマトケチャップ・・・6g
- 中濃ソース・・・3g
- うずらの卵（水煮）・・・10g（1個）
- 冷凍グリーンピース・・・4g

作り方

①油～中濃ソースまでを全て粘りがでるまで混ぜる。
②アルミカップに①の生地を入れうずらの卵・グリーンピースを埋め込んでオープンまたはグリルで火が通るまで焼く。
※生地が一番火が通りにくい箇所に竹串を刺し肉汁が出てきたら焼けた合図です。
各家庭の調理機器の特徴により焼く時間は調節してください。
※うずらの卵（水煮）・冷凍グリーンピースは作成前に加熱して使用してください。

お弁当作りのポイント♪

- ①食べる人にとって、ちょうど良いサイズの弁当箱を選ぶ。
（小学生 500～750ml の弁当箱が適量です。）
- ②動かないようにしっかりと詰める。
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める。
- ④同じ調理法の料理（特に油を使った料理）は1品にする。
- ⑤食中毒を防ぐための工夫をする。
食中毒の発生数は10月が一番多く発生しています。その理由の一つには10月に入り過ごしやすくなったように感じますが昼間の気温はまだ高温です。真夏と同様に温度・衛生管理が必要です。（菌は20～50°付近で活動します。）
- ⑥しっかり加熱する。
- ⑦おかずは汁気を少なくする。（調理過程で水分をしっかり飛ばす。）
- ⑧傷みを防ぐ調味料・具材を上手に使用する。（卵焼き・米の炊飯に酢を適量入れて調理するなど。）
- ⑨加熱済みの食品は素手で触らない。（おにぎりは素手で握らずラップで握る。おかずは箸で詰めるなど。）
- ⑩冷ましてから弁当箱に詰める。
- ⑪弁当箱はきれいに洗って熱湯をかけ完全に乾かして使用する。

※本レシピは全て小学生（中学年）一人分の目安量です。
※ご家庭で作りやすいようにレシピを変更しており給食とは異なる作り方になっております。ご家庭での少量調理は大量調理より水分蒸発量が大いいため調味料は適宜調整してください。