

学校給食

食育の日特別メニューの実施 ～千葉市産春夏にんじんを使って～

「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産」

6月 食育の日特別メニュー

●カラフルピラフ ●牛乳 ●鮭のアーモンドフライににんじんタルタルソースがけ ●千葉にんじんとあさりのスープ ●メロン

メロン
千葉市産のメロンは、6月から7月が旬の時期です。成子市や旭市、富津市で多く作られています。

カラフルピラフ
ピラフとは、バターで炒めたお米を揚げたお餅と一緒にフイヨンで炊いて作る華やかな味の料理です。6月から旬の時期を迎える、とうもろこしやピーマンを使い、彩りよく仕上げました。

鮭のアーモンドフライ
にんじんタルタルソースがけにんじんタルタルソースは、千葉市産で収穫されたみずみずしく甘みのある春夏にんじんをすりおろして作りました。

千葉にんじんとあさりのスープ
千葉産の肉類はあさりの産地で、昔ながらの味に多くの人から愛されています。千葉市産で収穫された春夏にんじんを組み合わせ、具だくさんのスープにしました。

「千葉にんじん」は5月15日から6月10日にかけて、花見川区の成石町・幕張町・長作町を中心に、収穫されます。

給食で使われているにんじんは、学校給食用に特別に収穫されたものです。

「食育の日」は、食育の重要性を広く知らせ、食育の意識を高め、食育の習慣を身につけてもらうことを目的として、毎月19日を「食育の日」と定めました。

●「食育」って・・・？
「食育」は、生きる上で必要な、様々な知識として「食」に関する知識と「食」を愛する心を養い、健全な食生活を営むことができる人間を育てることです。

千葉市でとれるところ

事業主体名：千葉市教育委員会
保健体育課
開催日：令和元年6月12日～19日
対象：小中特別支援学校児童生徒



市内公立小・中・特別支援学校の児童生徒を対象に、市内産春夏にんじんを使った「食育の日特別メニュー」を実施しました。給食時には、栄養教諭等が行った食育月間の話やにんじんクイズの校内放送を聞きながら、献立に関心をもっておいしく食べることができました。

あわせて、春夏にんじんの特徴、栄養、当日のレシピをのせた「食育だより」を全校で家庭へ配布しました。

【献立】 カラフルピラフ 牛乳
鮭のアーモンドフライににんじんタルタルソースがけ
千葉にんじんとあさりのスープ メロン



材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
鶏肉	50g	小間切り	①鍋に油を入れて、鶏肉を炒める。
白いんげん豆水煮	60g		②にんじん、たまねぎを加えて炒める。
あさりむき身	20g		③フイヨンを入れて、沸騰させる。
にんじん	1/4本	いちよう切り	※アクと殻をきれいにすくう。
たまねぎ	1/4個	うす切り	④じゃがいもを入れる。
じゃがいも	中1個	いちよう切り	⑤キャベツ、えのきたけを入れる。
えのきたけ	1/5株	1/2cm幅、2cm角	⑥白いんげん豆を加え、塩・こしょうで味を調える。
キャベツ	2枚	短冊切り	⑦あさり、こまゆを入れて仕上げ。
こまつな	2株	2cm	
サラダ油	小さじ1		※鶏つぎのあさりを使うとだしが出て、いっそうおいしく食べられます。
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
フイヨン	3カップ		

材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
鮭切り身	4切れ		～鮭のアーモンドフライ～
小麦粉	大さじ3		①小麦粉と水を加えて混ぜて、衣を作る。
水	50cc		②鮭を①にくぐらせ、アーモンド、パン粉を混ぜた衣につけて、170℃の油で揚げる。
アーモンド	大さじ1	粗く刻む	③油をよく切り、皿に盛り付けタルタルソースをかける。
パン粉	大さじ3		～タルタルソース～
揚げ油	適量		①オリーブ油で、にんじん、たまねぎを煮がきないように炒め、白ワインを入れる。
にんじん	中1/4本	ゆでかき、おろす	※煮がきのように、分量の水を適量加える。
たまねぎ(おろし)	大さじ1		②マヨネーズを入れて、火を止める直前に酢を入れる。
オリーブ油	小さじ2/3		※水は、煮がきの様子を見ながら加減をして入れる。
マヨネーズ	大さじ1-2/3		
酢	小さじ1		
白ワイン	小さじ1		
水	小さじ2/3		

【ポイント】 にんじんはゆでてからおろすと、柔らかいソースに仕上がります。