

給食だより3月号



令和7年2月26日

目黒区立東山中学校

校長 西田 友幸

栄養士 高橋 朋子

目黒区の友好都市である宮城県気仙沼市の食材を使った献立を、3月11日に予定しています。毎年1年生が自然宿泊体験で訪れていますが、お世話になった宿の方から、「気仙沼はサメで有名ですが、実はカツオの水揚げ量も多いんです」というお話を聞いたそうです。昨年はモーカサメのすり身を使って「シャークナゲット」を作りましたが、今年は宮城県で水揚げされるカツオを使い「カツオのナゲット」に挑戦します。目黒区内では、駒場小学校と東山中学校が、自然宿泊体験教室等で気仙沼市にお世話になっています。今年も駒場小学校と連携して同じ献立を提供します。食べやすいように豆腐や卵、鶏ひき肉を混ぜて、出来上がりにはあんかけソースを絡める予定です、生徒の反応が楽しみです！

＜減塩を意識しましょう＞ 学校給食摂取基準では、給食におけるナトリウムの基準は2.5g以下となっています。高血圧や心疾患対策において減塩することは重要となります。和食の日に比べて麺やパンの日は塩分が高くなりがちですので、うどんは塩分を含まないものを使用し、だしや具材の旨味を効かせています。また、3月12日のピザトーストには、無塩食パンを使用します。



3年生の皆さんは、よいよ卒業の時期ですね。中学校を卒業すると給食がなくなり、自分の食事を自分で考える機会が多くなります。自由な選択ができる分、栄養バランスや自分に合った食事量など、自分でしっかりコントロールしていかなくてはなりません。子どもの頃に身に付けた食習慣は、大人になってからも基本となります。家庭や学校給食の中で自然と身に付けた、良い食習慣を忘れず、将来親になった時に子どもに伝えられるようになってほしいと思います。



これからの人生で様々な困難に打ち勝つには『気力と体力』そして『健康な体』が必要です。そしてそれを作ってくれるのは毎日の規則正しい食生活です。「食べること」を大切に、しっかりと歩いて行ってください。皆さんの活躍を心から祈っています！

＜レシピ紹介＞

お弁当にも利用できます

＜魚・肉の香味焼き＞

*漬け込んで焼くだけです。

- 鮭又は鶏肉、豚肉・・・70g×4切れ
- にんにく・・・ひとかけ（すりおろし）
- 生姜・・・ひとかけ（すりおろし）
- 酒・・・小さじ1杯
- 醤油・・・小さじ2杯
- みりん・・・小さじ1杯
- ごま油・・・小さじ1
- 万能ねぎ・・・大さじ1

＜魚のさざれ焼き＞

- 鮭・・・70g×4切れ
- 塩・・・ひとつまみ
- 白ワイン・・・小さじ1杯
- こしょう・・・適量
- マヨネーズ・・・大さじ2杯
- 粒マスタード・・・小さじ1杯
- パン粉・・・1/2カップ
- パセリ・・・適量
- オリーブ油・・・小さじ2杯



- ① 下味をつけた魚にマヨネーズと粒マスタードを合わせて塗ります。
- ② パン粉にパセリとオリーブ油を混ぜ、①にまぶしてクッキングシートを敷いて焼きます。

＜味噌かつ＞

- 豚肉（ロース又はヒレ）・・・60g×4切れ
 - 塩・こしょう・・・少々
- （作り方）

- 小麦粉・・・大さじ3杯
 - 水・・・適量
 - パン粉・・・2/3カップ
 - 揚げ油・・・適量
 - 八丁味噌・・・大さじ1杯弱
 - 赤味噌・・・小さじ1杯
 - 三温糖・・・大さじ1杯
 - みりん・・・小さじ1/2杯
 - 水・・・大さじ1杯強
- ① 豚肉に下味をつけ、小麦粉と水を溶いた液にくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げます。
 - ② 味噌だれは火にかけておき、①に塗ります。



＜麩のラスク＞

- 小町麩・・・25g
 - バター・・・25g
 - 砂糖・・・26g（大さじ2杯半）
- （作り方）

- ① バターと砂糖を混ぜておきます。
- ② 麩は水で戻さず、①の中に加えて絡めます。
- ③ クッキングシートの上に重ならないように広げます。
- ④ オーブンやトースターで170℃位で10分から15分ほど焼きます。
*シナモンを加えたり、砂糖の代わりに黒糖を使えたりと、バリエーションが増やせます。

今年出したデザートで大人気でした！