

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

みんなが考えたメニューで給食を作ってみた

22日(月)



給食の新しいメニューを考えてみよう!

新メニューコンテスト

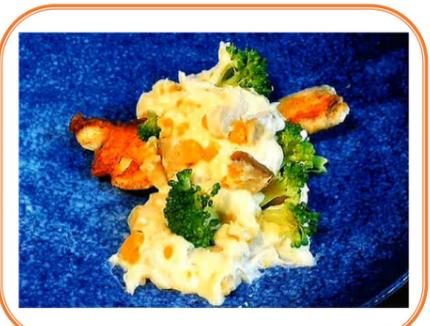
魚津市立 星の杜小学校 5年 1組

料理名：白身魚のホワイトソースがけ 料理の種類：主菜

- <材料名>**
- 白身魚(タラ)
 - 小麦粉
 - 塩、こしょう
 - バター
 - エリンギ
 - ブロッコリー
 - コーン(缶詰)
 - 【ホワイトソース】
 - 小麦粉
 - バター
 - 牛乳
 - コンソメ
 - 塩、こしょう
- <作り方>**
- ブロッコリーは、小房に分けて下茹でする。エリンギは千切りにし、フライパンでバターと一緒に炒める。
 - フライパンに小麦粉、バター、牛乳、コンソメを入れ中火でとろみがつくまでよく混ぜる。
 - ②にコーンとエリンギを入れ、塩・こしょうで味を整える。
 - タラの両面に塩・こしょうをふり、小麦粉を軽くまぶす。
 - フライパンにバターを入れ、焦げないように熱し、タラの皮面を下にして中火で焼く。
 - 焼き色がついたら裏返し、火を弱めて焼く。
 - 皿に⑥の魚をのせ、ブロッコリーを散りばめる。その上から③のソースをかける。

<工夫したところ・ポイント>

- ★白身魚は冬をイメージしてタラにした。
- ★ホワイトソースの上には、いつもはパセリを散らすけど、今回は冬の食材のブロッコリーを小さめに切って散りばめた。
- ★みんなの好きなホワイトソースに、私の好きなコーンを入れると、苦手なエリンギも食べられた。
- ★冬なので、体の温まるメニューにした。



ホワイトソースにカラフルな具材がたくさん入り、食べ応えのあるメニューです。好きな具材と組み合わせることで苦手なものも食べられるようになるのは、いいですね。ミラタンより

魚津市立 星の杜小学校 5年 2組

料理名：さつまいもとりんごのサラダ 料理の種類：副菜

- <材料名>**
- さつまいも
 - りんご
 - ヨーグルト
 - マヨネーズ
 - 塩、こしょう
- <作り方>**
- さつまいもとりんごは、いちょう切りにする。
 - さつまいもは、やわらかくなるまで茹でるか、電子レンジで加熱してやわらかくする。
 - ②は冷ましておく。ヨーグルトとマヨネーズを合わせ、ソースを作る。
 - さつまいもとりんごを③のソースで和え、塩・こしょうで味を整える。

<工夫したところ・ポイント>

- ★魚津市は、りんごで有名なので、りんごを使ったメニューを考えた。
- ★材料の種類が少ないので、急いでいる時に早く作れる。



さつまいもの甘味にりんごの甘酸っぱさがアクセントになります。秋が旬の魚津の食材を組み合わせ、小学生にも作りやすいお手軽メニューです。ミラタンより

魚津市立 星の杜小学校 5年 1組

料理名：色とりどり野菜スープ 料理の種類：汁物

- <材料名>**
- にんじん
 - ブロッコリー
 - たまねぎ
 - 糸こんにゃく
 - ちくわ
 - ベーコン
 - コンソメ
 - 塩、こしょう
- <作り方>**
- 野菜、ちくわ、ベーコンは、食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは、2~3cmの長さに切る。
 - 鍋に水、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
 - ②がやわらかくなったら、糸こんにゃく、ブロッコリー、ちくわ、ベーコン、コンソメを入れる。
 - 塩・こしょうで味を整える。

<工夫したところ・ポイント>

- ★色とりどりの野菜を入れた。



コンソメ味の洋風のスープに、ちくわや糸こんにゃくが入るのが斬新でとてもおもしろいです。彩りの良い、うま味たっぷりのスープです。家にある材料で、アレンジができそうです。ミラタンより