

# 越前町学校給食力シндаー

## 海土里ちゃん献立の日



【3月の給食目標】一年間の反省をしましょう

# 3月23日

### 【献立名】

古代米ごはん  
牛乳  
とうふのすまし汁  
鱈のもちもち焼き  
白菜のしそあえ  
昆布豆

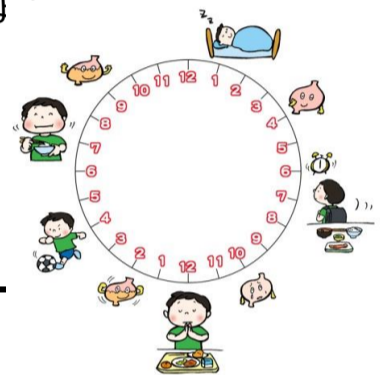


### 【献立について】

今日で平成29年度が終わります。しばらく学校はお休みとなり、みなさんの生活も家庭中心となりますね。

私たちは体の中に、約25時間周期の体内時計を持っています。そしてこの時計がまちがった時刻を示すと、体の調子も悪くなり、それが長く続くと病気になることも分っています。体内時計をちゃんと動かす方法は2つだけです。「朝起きて、光をあびること」と「朝ごはんを食べること」です。この2つのことは、脳にある、一日が始まるスイッチをオンにする働きがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を守って、元気に新年度を迎えましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん！



### 【使用予定地場産物】

米  
サワラ とうふ だいず こまつな ほしいたけ

### 【クイズ】

今日は「さわら」についての○×クイズです。  
「さわら」の漁獲量日本一は福井県である。

○か×か。



### 【解説】

かつては、瀬戸内海が上位を占めていましたが、現在では、日本とれるさわらの半分は日本海産といわれています。

今日は、海土里ちゃん献立の日で

サワラを紹介してくれています。ポスターを見てください。

【こたえ】 ○

## ☆作ってみましょう☆

### さわらのもちもち焼き

<材料(約5人分)>

鮭の切り身(50g程度) 5切れ  
アルミホイルなど

ソースが固くてかけにくい場合は、酒を入れて調節します。

クリームコーン缶 40g  
長いも 50g  
酒 小さじ1弱  
マヨネーズ 大さじ2強  
米粉 大さじ2弱  
塩 少々  
焼きのり(きざみ海苔) 少々



マヨネーズ味なので、鮭やカレイのような白身魚に合いますね。

<作り方>

- ① 長いもは皮をむきすりおろし、クリームコーンと酒を加え均一にする。
- ② ①にマヨネーズ、米粉、塩、きざみ海苔を加えてよく混ぜ、アルミカップに入れた鮭の上にかける。
- ③ オーブンで焼く。

\* 目安: 200°C 15~18分

オーブントースターでも良い。  
一部のみ焦げる場合などは、上にアルミホイルをのせて調整するときれいに仕上がる。

※長いも(しいも)のふわふわ感に米粉のもちもち感が加わった、おもしろい食感のソースです。黄金焼きの変わりバージョンです。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。

※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。