

ランチライフ首都圏版

●栄養価・材料・分量は1人当たりの値として換算しています。

神奈川県 茅ヶ崎市
■茅ヶ崎市立浜之郷小学校

だしをきかせたラーメンとのコンビは最強!



栄養教諭 宮本 駒子

手作り揚げぎょうざ

カリカリに揚げたぎょうざは子どもたちに大人気。具には大豆ミートを加えて鉄分も摂れるようにしています。

鶏ガラや煮干しでだしをとったラーメンとの組み合わせを味わってもらうため、1000個のぎょうざを時間内に包みます。

材料・分量

豚ひき肉	18g
大豆ミート	3g
キャベツ	12g
長ねぎ	7g
にら	3.6g
砂糖	0.5g
しょうゆ	2g
食塩	0.14g
ごま油	0.6g
でんぷん	0.7g
ぎょうざの皮	20g
揚げ油	適量

作り方

- ①大豆ミートは水で洗い、もどす。
- ②キャベツ、長ねぎはみじん切り、にらは5mm幅に切る。
- ③豚ひき肉に砂糖、しょうゆ、食塩をよくもみ込む。
- ④③に残りの食材とごま油、でんぷんを混ぜ込み、ぎょうざの皮で包んで揚げる。

毎日、メニューを解説したカードをお盆に添え、「クイズ」も楽しんでもらっています。



今日の給食な～に 2022年4月19日 (水) 茅ヶ崎市立浜之郷小学校

今日の給食は、野菜ラーメン・牛乳・手作り揚げ餃子 だよ。今日のメニューを楽しみにしてくれていた人も多いかな? 今年最初のラーメンは、たっぷり野菜とチャーシューが入っている。餃子はサクサクの皮とジューシーなあんが特徴だよ。餃子には大豆ミート、といって大豆で作ったお肉が入っているよ。鉄分や食物繊維という栄養素をとるために、ひき肉と混ぜているけど、お肉と同じくらいおいしいね。

【クイズ】野菜ラーメンのスープには、何種類の野菜が入っているでしょう?
① 5種類 ② 8種類 ③ 10種類

調理・食科・保健・体育・音楽・図工・算数・国語・英語・総合

おすすめの一品



栄養価(一品)

エネルギー	145kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	6.2g
鉄分	0.7g



〔献立例〕 ●野菜ラーメン ●手作り揚げぎょうざ ●ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD プレーン

取材協力: 湘南ヤクルト販売株式会社

東京都 足立区
■苑田会 苑田第三病院

暑い季節におすすめの食べやすい一品です。



(前列右から)
管理栄養士 大森 はるな
管理栄養士 小川 あずさ
管理栄養士 二川 あゆみ
(後列右から)
調理師 大野 賢二
管理栄養士 浦岡 里江
栄養士 高橋 海音子
調理師 横田 大輔

おすすめの一品



豚肉のしょうが焼き ～夏野菜添え～

気温が上がリ、食欲の落ちやすい時季におすすめの一品。しょうがをきかせた味つけでさっぱりと召しあがれるようにしました。添えの夏野菜でお皿に彩りが加わっています。

材料・分量

豚肩ロース スライス	60g
玉ねぎ(スライス)	20g
玉ねぎ(おろし)	10g
酒・みりん	各2g
はちみつ	1g
しょうゆ	6g
しょうが	1g
油	1g
ズッキーニ	20g
かぼちゃ	20g

作り方

- ①玉ねぎをおろして調味料と合わせておく。ズッキーニ、かぼちゃはスライスし、フライパンで焼き目をつける。
- ②油で豚肉を炒め、火が通ったら、スライスした玉ねぎも加えて炒める。
- ③①で合わせておいた調味料を加え、照りが出るまで炒める。
- ④③をお皿にのせ、①で焼き目をつけておいたズッキーニ、かぼちゃを添える。



栄養価(一品)

エネルギー	218kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	13.7g

〔献立例〕 ●枝豆ご飯 ●みよがの味噌汁 ●豚肉のしょうが焼き ～夏野菜添え～ ●冬瓜と麩の煮物 ●ジョア 1日分の鉄&葉酸 マスカット

取材協力: 城北ヤクルト販売株式会社

■ 特別養護老人ホーム 興寿苑



やわらかくて食べやすく、
下味もしっかりきいています。

管理栄養士 塩瀬 和美(後列中央)
管理栄養士 佐々木 あかり(後列右)
管理栄養士 植松 里美(後列左)
給食受託会社 (株)富士産業
管理栄養士 鶴飼 香苗(前列左)
調理師 小倉 健(前列右)

おすすめ
の一品



親子丼 当施設の親子丼は、鶏もも肉に下味を入れ、味にメリハリをつけることがポイントです。鶏肉をしっかり漬け込むことでやわらかくなり、噛む力が弱い方にも食べやすい一品に仕上がります。

材料・分量

精白米	65g
鶏もも肉(皮無し)	60g
おろしにんにく	各適量
しょうが	
料理酒	
玉ねぎ	20g
しいたけ	10g
卵	50g
しょうゆ	4g
料理酒・砂糖・みりん	各2g
糸みつば	5g
しば漬け	5g

作り方

- ① 鶏もも肉をAに漬け込む。(30分程度)
- ② 玉ねぎがかぶるくらいの水で半透明になるまで下ゆでする。
- ③ 一度玉ねぎを取り出し、ゆで汁にBを加え、①の鶏もも肉としいたけを煮る。
- ④ ③に玉ねぎを加えひと煮立ちさせる。火を止めて60度くらいに冷ます。
- ⑤ ④に卵液を入れ、再度火にかける。
- ⑥ 卵が固まり始めたら火を止める。
- ⑦ ご飯の上に⑥を盛りつけ、みつばとしば漬けを添えて完成。

栄養価(一品)	
エネルギー	414kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	8.8g



【献立例】

- 親子丼
- 赤だしの味噌汁
- 菜の花の辛子和え
- オレンジ
- ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD ストロベリー

取材協力: 神奈川中央ヤクルト販売株式会社

■ 社会福祉法人 ChaCha Children & Co.
ChaCha Children Isesaki



四季の行事食で、日本の文化や
心に触れる教育を行っています。

栄養士 島田 祐子(左)
マネージャー 村川 万里子(右)

七夕のランチメニュー

- ちらし寿司
- 流れ星すまし汁
- 鶏肉の照り焼き
- 短冊浅漬け
- ソファール元気ヨーグルト



そうめんが「天の川」、
おくらが「星」のイメージ。
見た目でも楽しめる
ようにしました。

栄養価(献立)	
エネルギー	489kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	16.1g

献立の
ポイント

ChaCha Childrenでは、日々の食事に行事食を取り入れ、日本の伝統的な行事やそれにまつわる食に接する機会を設けています。伝統的な行事食を通じて触れてほしいのは、日本の習わ

しや先人の心。「自然の恵みへの感謝」や「家族の健康を願う気持ち」を体験してほしいと考えています。

そして、一緒に食事を作り、それを味わう経験が心地よい記憶として心に刻まれるよう、四季の行事と食を関連づけながらその大切さを伝えています。



幼児期になると自分で量を選び、食べるステージへ移行します。そこでキッチンスタッフが一人ひとりの子どもと対話をしながら盛りつける「ピュッフエ形式」を採用。そうすることで子どもの食への主体性を高める食育を行っています。

取材協力: 埼玉北部ヤクルト販売株式会社

編集後記

「自律神経」って
一体なに?



自律神経とは、私たちの意思とは無関係に心臓や消化器などをはたらかせ、状況に応じてはたらき方を調整している神経のこと。自律神経は、血圧を上昇させるなどして心身を活動的にする交感神経と、逆に

心身のはたらきを落ち着かせる副交感神経に分けられます。これらの2つの神経はどちらもほどよく高めておくことが大事。そして「質の良い睡眠」は自律神経のバランスをとるためにとても大切なことなのです。