

# 食育だより

令和2年2月号  
栃木市教育委員会  
保健給食課

栃木市のホームページに  
食育だよりを載せています。  
ぜひご覧ください。  
<http://www.city.tochigi.lg.jp/>

寒い日が続いています。体調を崩さないように、栄養たっぷりの給食をたくさん食べて元気に過ごしましょう。  
今年度もとち介ランチの献立についてご紹介します。

## ★とち介ランチ・レシピ紹介★

今年度、提供している「とち介ランチ」のメニューの中から要望のありました【鶏肉の宮ねぎトマトソースかけ】のレシピについてご紹介します。このメニューは、県内ホテルの総料理長に料理提案をいただき、市内栄養教諭・学校栄養職員、調理員が学校給食で提供できるよう検討・工夫をして完成しました。市内の特産品である宮ねぎを使用したソースがポイントになっています。ぜひご家庭でも試してみてください。



わたしは宮ねぎの妖精の「みやねっち」です。栃木市の特産品の【宮ねぎ】をたくさん食べてもらいたくて宮ねぎの国からやってきました。



※「宮ねぎの国」は栃木市宮町と言うウツサです。

## 鶏肉の宮ねぎトマトソースかけ

### ★材料(4人分)★

- |                |        |
|----------------|--------|
| ●鶏もも切り身(50g)   | 4枚     |
| ●酒             | 小さじ2   |
| ●食塩            | ひとつまみ  |
| ●こしょう          | 少々     |
| ●かたくり粉         | 適量     |
| ●揚げ油           | 適量     |
| ●宮ねぎ           | 40g    |
| ●玉ねぎ           | 1/4個   |
| ●しめじ           | 1/2パック |
| ●にんにく          | 1/2片   |
| ●オリーブオイル       | 小さじ1   |
| ●トマトピューレ       | 1/3カップ |
| ●トマトケチャップ      | 大さじ1   |
| ●中濃ソース         | 小さじ1   |
| ●上白糖           | 大さじ1   |
| ●コンソメ          | 1/4個   |
| ●水             | 1/3カップ |
| ●かたくり粉         | 大さじ1/2 |
| ●水(↑かたくり粉を溶く用) | 適量     |

### ★作り方★

- 【鶏肉】
- ① ビニール袋に鶏肉もも切り身とAの調味料を入れ、もんで下味をつけておく。
  - ② ①にかたくり粉をつけて、カラッと揚げる。
- 【宮ねぎトマトソース】
- ③ 宮ねぎを斜め切りにする。玉ねぎは半分に切ってスライスし、しめじは小房に分ける。
  - ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。香りがたってきたら、玉ねぎ、しめじ、宮ねぎを順に加えて炒める。
  - ⑤ かるく炒めたら、トマトピューレ、Bの調味料を加えて少し煮詰める。
  - ⑥ 一度火を消して、水で溶いたかたくり粉を加え、もう一度火にかけ、ソースにとろみがついたら、ソースの完成。
  - ⑦ 揚げた【鶏肉】に【宮ねぎソース】をかけて、完成!!



## ★食に関するふるさと学習の成果★

### ◆児童生徒のアンケートの結果◆

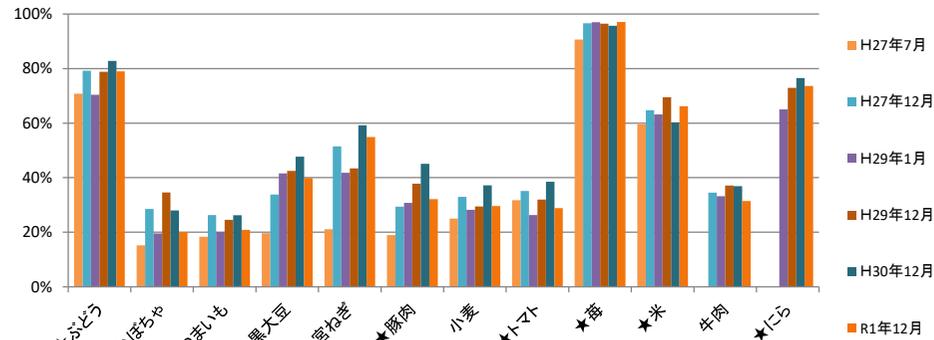
年度	実施期間	対象	人数(回収率)
平成27年度	事前調査 平成27年7月10日(金)~7月17日(金) 事後調査 平成27年12月15日(火)~12月25日(金)	市内の小学校5年生と中学校2年生	2,776人(回収率96.8%)
平成29年度	平成29年12月4日(月)~12月25日(月)	市内の小学校5年生と中学校2年生	2,757人(回収率94.7%)
令和元年度	令和元年12月中	市内の小学校5年生と中学校2年生	2,591人(回収率96.0%)

年度	実施期間	対象	人数(回収率)
平成28年度	平成29年1月27日(金)~2月2日(木)	市内の小学校5年生と中学校2年生	2,757人(回収率94.7%)
平成30年度	平成30年12月中	市内の小学校5年生と中学校2年生	2,630人(回収率96.0%)

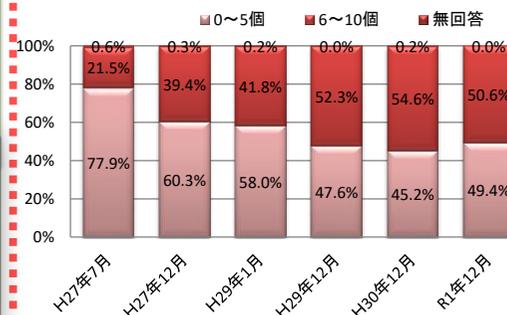


児童生徒が栃木市の特産品をどのくらい知っているか調べました。給食で提供している地産産物は、★が付いているのものです。5年間で知っている児童生徒が増えました。

### 栃木市の特産品で知っているもの



### 児童生徒が知っていると感じた特産品の数



### あなたは学校給食が好きですか

