



がっ ちに くに くに がっ こうきゅうしよくしゅうかん  
**1月19日(金)から25日(木)は、学校給食週間です**

がっ こうきゅうしよくしゅうかん あ ことしち し ない しょうちゅうがっこう とくべつこんだて じっし ことし  
 学校給食週間に合わせ、今年も市内の小中学校で特別献立を実施します。今年、オリンピックイヤーであることから  
 ～ パリ2024オリンピック・パラリンピック応援給食 ～ 『開催国グルメツアー』をテーマに、過去20年の  
 オリンピック・パラリンピック開催国のグルメをアレンジした給食を提供します。

フランス **パリ 2024**  
 1月25日(木)  
 ・食パン・チョコクリーム  
 ・スフレオムレツ プロバンスソースがけ  
 ・キャロットミックスラベ・ポトフ・牛乳

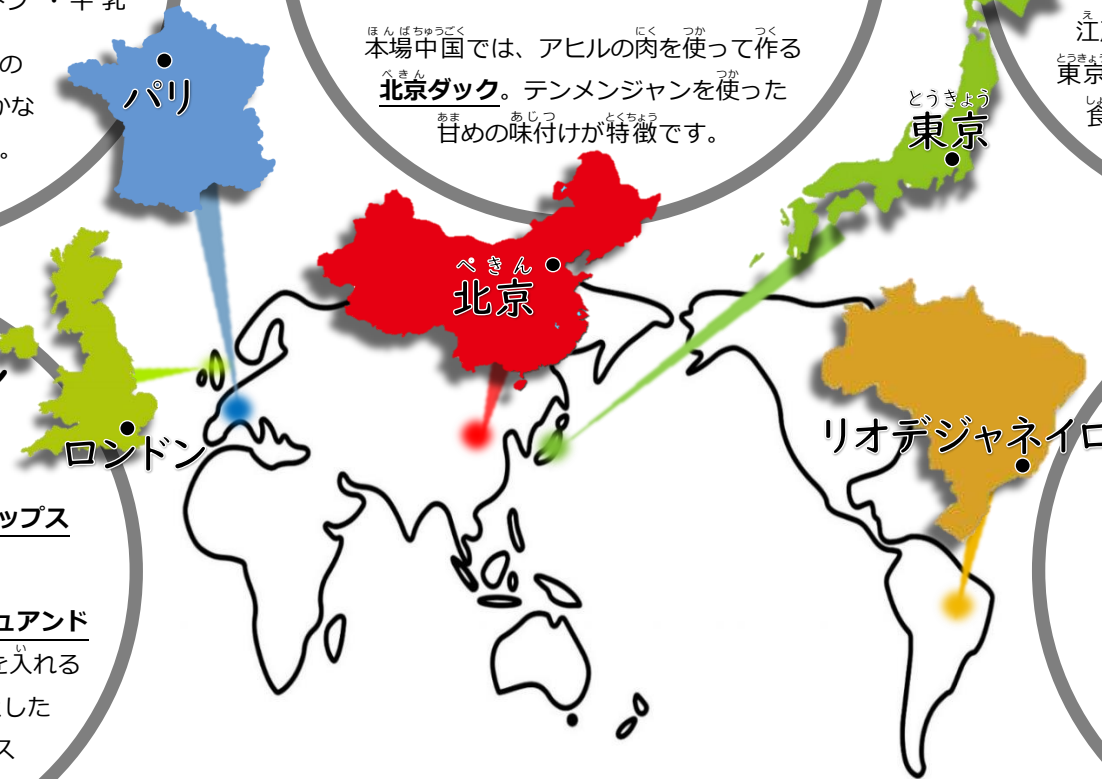
キャロットラベは、フランスの家庭料理の定番です。色鮮やかなさっぱりとしたサラダです。

中国 **北京 2008**  
 1月19日(金)  
 ・ごはん・鶏の北京ダック風ソースやき  
 ・きくらげともやしの中華和え  
 ・サンラータン・牛乳

本場中国では、アヒルの肉を使って作る北京ダック。テンメンジャンを使った旨めの味付けが特徴です。

日本 **東京 2020**  
 1月24日(水)  
 ・ごはん・さけの金色焼き・小松菜の彩り和え  
 ・鶏だんごのすまし汁・牛乳

江戸時代から栽培されてきた小松菜は、東京を代表する食材です。色とりどりの食材を組み合わせた和えものです。



イギリス **ロンドン 2012**  
 1月22日(月)  
 ・ケジャリー・フィッシュアンドチップス  
 ・スコッチブロス・牛乳

イギリスの国民食ともいえるフィッシュアンドチップス。給食では、衣に炭酸水を入れることで外はカリッと、中はふわっとした本場のフィッシュアンドチップスに仕上がります。

ブラジル **リオデジャネイロ 2016**  
 1月23日(火)  
 ・ごはん・フランゴパッサリーニョ  
 ・オレンジサラダ・ドブラジーニャ  
 ・コーヒーミルク

フランゴパッサリーニョは、ブラジル風のフライドチキンです。玉ねぎ・にんにく・パセリを使ったスパイシーな味付けが特徴です。

# 🍌 学校給食週間中のレシピを紹介します 🍌

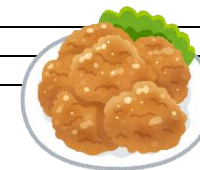
## フィッシュアンドチップス (イギリス)

材料	分量(4人分)	作り方
白身魚の切身	50g×4切	①白身魚に塩・こしょうで下味をつけ、天ぷら粉をまぶしておく。
塩	少々	
こしょう	少々	②天ぷら粉に炭酸水を加えて衣を作り、①につけて170~180℃の油で揚げます。
天ぷら粉(下粉用)	大さじ2	
天ぷら粉(衣用)	大さじ2	③じゃがいもに、油・にんにく・塩・こしょうをかきまぜて天板にならべ、180℃のオーブンで20~30分焼き、仕上げに乾燥パセリをふる。
炭酸水	大さじ2	
揚げ油	適量	④トマトケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせ添える。
揚げ油	適量	
じゃがいも(くし形切り)	中2個	
油	小さじ1/2	
にんにく(おろす)	小さじ1/5	
塩	少々	
こしょう	少々	
乾燥パセリ	少々	
トマトケチャップ	大さじ1弱	
中濃ソース	小さじ2/3	



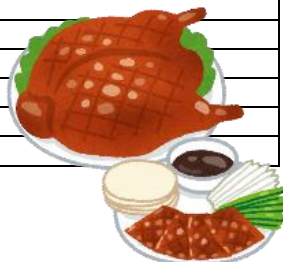
## フランゴパッサリーニョ (ブラジル)

材料	分量(4人分)	作り方
鶏もも肉(皮付き)	60g×4切	①鶏肉を★の調味料に漬け、下味をつける。
塩	少々	
こしょう	少々	②乾燥パセリとかたくり粉を混ぜ合わせ、①にまぶし、170~180℃の油で揚げる。
★ 酒	小さじ1強	
玉ねぎ(おろす)	10g	
にんにく(おろす)	1g	
乾燥パセリ	小さじ1/5	
かたくり粉	大さじ4	
揚げ油	適量	



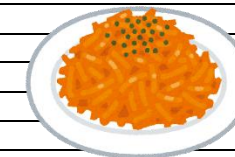
## 鶏の北京ダック風ソース (中国)

材料	分量(4人分)	作り方
鶏もも肉(皮付き)	60g×4切	①鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
塩	少々	
こしょう	少々	②①に薄力粉を薄くまぶし、200℃のオーブンで10分焼く。
薄力粉	小さじ1	
水	小さじ1	③★の調味料を混ぜ合わせて火にかけ、軽く煮立てる。
酒	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1/2	④②の鶏肉に③のソースをかける。
★ はちみつ	小さじ1弱	
しょう油	小さじ1強	
テンメンジャン	小さじ2	
ごま油	小さじ1/3	



## キャロットラペ (フランス)

材料	分量(4人分)	作り方
にんじん(千切り)	100g	①にんじん・もやしはそれぞれゆでて、水気を切る。
もやし	100g	
干しぶどう	10g	②★の調味料を混ぜ合わせ、①と干しぶどうを和える。
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ2/3	
★ 塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ1	



給食では、干しぶどうは入れません。

児童生徒が食べやすいように、キャベツともやしを入れて、キャロットミックスラペにします。