



テーブルクロス

かざして
ピッ



VOL.78 ■2024年発行 ■高崎市学校栄養士会 広報・情報管理班

高崎市の おいしい給食 <https://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2018112100011/>

円安やウクライナ紛争、世界的な異常気象等により物価が高騰しており、毎月のように値上げのニュースが取り上げられています。少しでも家庭の負担を減らすために、食費を上手に抑えるポイントや食材の良さを損なわずに保存するポイントを紹介したいと思います。



1. 食材を購入する際のポイント

スーパーや直売所など、食材を購入するときに皆さんはどんなことに注目していますか？買い物に行く前にポイントを確認してから、出掛けてみてはいかがでしょうか？

- ・食材からメニューを考える。 ⇒ 事前に特売になっている食材や旬の食材を使ったメニューにする。
- ・1日分の予算を決めて購入する。 ⇒ 買いすぎを防ぐ。
- ・買い物リストを作る。 ⇒ 買いすぎ・買い忘れ防止になる！
- ・冷蔵庫の中身を把握する。 ⇒ 重複した買い物防止やメニューを決める手助けになる！
- ・安いときにまとめ買いをする。 ⇒ 冷蔵品は小分けにして冷凍保存をすることで、無駄なく使える。
- ・地場産コーナーを見る。 ⇒ 旬の食材がわかる。お買い得な食材が見つかる可能性がある。

2. メニューの工夫

旬の食材や価格変動の少ない食材を選べば、食費を抑えることができます。さらに、作り置きをするつもりで多めに調理をしておけば、手間も省け、無駄なく使えます。作り置きしたものは後日アレンジすれば、飽きることなく食べることが可能です。ここでは食材別のポイントを紹介します！

- ・肉のメニュー ⇒ 部位を変える。(鶏もも肉→鶏むね肉、豚こま肉→豚ひき肉)
かさ増し食材を加える。食材を加えると満腹感も得られる。
(もやし・こんにゃく・春雨・生揚げ・高野豆腐など)
- ・魚のメニュー ⇒ 旬の魚を使う。ツナ缶やサバ缶などを活用する。
- ・大豆製品のメニュー ⇒ 油揚げや生揚げ、豆腐などを上手に活用する。
- ・野菜のメニュー ⇒ 旬の食材や地場産物、価格が安定している冷凍野菜を使う。
旬の食材は栄養価が高く、味もおいしいので、そのままの味を生かせる
サラダや温野菜などがオススメです。



3. 保存方法の工夫

食材を冷凍保存するときには、「冷凍した日を記入」「肉や魚は下味をつけてから小分けにする」「野菜は使いやすい大きさにカットしてから冷凍する」などの工夫がオススメです。冷凍によって食材の風味や食感が変わるもの(水分・油分が多いものや食物せんいが多いもの)には気をつけましょう。



学校給食

時短で作れる節約メニュー



ツナご飯

【材料と分量】（4人分）

ごはん	4杯
ツナ缶	1缶
ミックスベジタブル	100g
しめじ	1/4房（50g）
おろししょうが	お好みで
めんつゆ	大さじ1と1/2



【作り方】

- ① フライパンにツナ缶（汁ごと）、ミックスベジタブル、石づきを取ってほぐしたしめじ、おろししょうがを入れ中火で炒める。
 - ② 火が通ったらめんつゆを入れ、味が具材に絡むように炒める。
 - ③ ごはんを加えて切るように混ぜる。
- ※炊き込みでもおいしく作れます！

生揚げのそぼろ煮

【材料と分量】（4人分）

生揚げ	150g		
鶏ひき肉	100g		
にんじん	5cmくらい（20g）		
玉ねぎ	中1個（150g）		
しめじ	1/4房（50g）	しょうゆ	大さじ2
チンゲン菜	1/2株（100g）	みりん	大さじ1
高野豆腐	10g	砂糖	大さじ1
しらたき	10g	片栗粉	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2	だし汁	200ml



【作り方】

- ① 生揚げは一口大に切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす、高野豆腐は水で戻して薄切り、チンゲン菜は芯を取り1cm幅に切る、しらたきはざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら加熱し、にんじん、玉ねぎ、しめじ、高野豆腐を入れて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりん、生揚げ、しらたき、チンゲン菜を加えて味が染みるまで煮る。
- ④ おろししょうがを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

えのきともやしのスープ

【材料と分量】（4人分）

もやし	1/2袋（100g）		
えのきたけ	1/2袋（100g）		
ベーコン	1枚（60g）		
コンソメ	大さじ1弱		
酒	小さじ1	塩	少々
粗びきこしょう	少々	パセリ（乾）	少々
水	600mL		



【作り方】

- ① もやしは洗う。えのきたけは石づきを取り、長さを3等分にし、ほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、酒、塩を入れて火にかけ、沸騰したらもやしとえのきたけ、ベーコンを入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。
- ③ 器に盛りつけ、パセリとこしょうを散らす。

ちくわサラダ

【材料と分量】（4人分）

ちくわ（生食用）	2本（60g）		
きゅうり	1本（100g）		
キャベツ	80g		
コーン缶	40g		
しょうゆ	小さじ1と1/2	いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1/2	マヨネーズ	大さじ3



【作り方】

- ① ちくわときゅうりは縦半分に切って斜め切りにする。キャベツは1cm幅に切る。
- ② キャベツを耐熱のボウルに入れ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し（600W、1分）あら熱を取る。
- ③ ②にちくわときゅうり、コーン、調味料を加えよく和える。