

食*はぐくみ通信 ❤ 特別号⑦

令和2年11月

今月の給食に登場した子どもたちに大人気の「変わりピザ」について、給食室での調理の様子を紹介します。

【材料】

- ★ 細切りチーズ
- ツナ缶 (油漬)
- コーン (冷凍)
- ピーマン (細切り)
- ピザソース
- ぎょうざの皮



滝川小学校全員分の
ピザの具です。

【つくり方】

- ① ★の材料を混ぜ合わせる。



②ぎょうざの皮に①の具をのせる。



③200℃のオーブンで 5分間、焼く。



できあがり！

オーブンに入れる前のピザです。



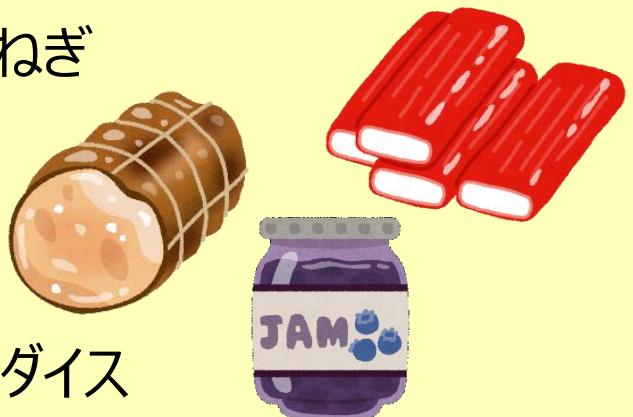
【家庭での調理のヒント】

- ・オープントースターでも焼けます。途中でこげそうになった場合は、アルミホイルを上にかぶせてください。
- ・低学年は具を混ぜたり、
ぎょうざの皮にのせたりするところ、
中字年以上は包丁で具を切る
ところからと、発達段階に応じて大人と一緒に子どもも
調理できるメニューです。



【ピザの具のヒント】

- ・ツナの代わりにハムやベーコン、かにかまぼこやちくわ
- ・ちりめんじゃこ+きざみのり+青ねぎ
- ・明太子+マヨネーズ+青じそ
- ・焼き豚+白ねぎ
- ・ブルーベリージャム+アーモンドダイス



※水気の多いものや生もの（火が通りにくい生の肉など）は短時間の加熱なので適していません。

※大きめの皮で作るとボリュームが出るのでおすすめです。

こんだて
【献立のヒント】

こ だいにん き か 子どもたちに大人気の「変わりピザ」ですが、手間が
かかるため、ひとり1枚しかつけることができません。そのため、他のおかずでボリューム、栄養価を補うようにして
います。

こんかい ぶたにく やさい
今回は豚肉や野菜など
つか ぶたにく をたくさん使った「豚肉と
やさい に く 野菜のスープ煮」と組み
あ 合わせています。



スープ煮の具です。

ぶたにく ほか 豚肉の他に、じゃがいも、むきえだ
まめ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、
にんにくが入っています。

