



夏の献立

～ 東京オリンピック・パラリンピック応援献立 ～

2020年に千葉市（幕張メッセ）でオリンピック・パラリンピックの7つの競技が開催されます。本市で開催される「フェンシング」競技発祥の国、フランスの料理を紹介します。この献立は、平成30年7月に市内全校の給食で提供しました。特に、鶏肉のピストゥは子供たちに大人気でした！！

ぶどうパン 牛乳 鶏肉のピストゥ カスレ シャキシャキあえ オレンジ



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	塩 分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
698	31.0	23.3	2.6	343	3.2	220	0.52	0.61	44	8.1

※栄養価は、給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。

鶏肉のピストゥ（バジルソースかけ）

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
鶏もも肉切り身	4 枚		① 鶏肉に食塩、こしょうで下味をつける。 ② ④をボウルに入れ、よく混ぜてソースを作る。 ③ フライパンを熱し、①を中まで火が通るよう にしっかり焼く。 ④ ③の鶏肉を皿に盛り付け、②のソースをか ける。 バジルソースのことを、イタリア料理では「ジェノベー ゼ」、フランス料理では「ピストゥ」といいます。
食塩・こしょう	少々		
にんにく	1 かけ	すりおろす	
パセリ	1 / 2 束	みじん切り	
バジル（乾燥）	少々		
酢	大さじ1		
白ワイン	大さじ1		
オリーブオイル	大さじ1		
食塩・こしょう	少々		

バジルソースのことを、イタリア料理では「ジェノベーゼ」、フランス料理では「ピストゥ」といいます。

カスレ（豆と野菜の煮込み料理）

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
ウインナー	4本	1 cm幅	① 鍋に油少々（分量外）を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。 ② にんじん、たまねぎ、セロリ、ウインナーを白ワインを加えて炒める。 ③ 水を入れ、じゃがいも、ズッキーニを加えて中火で煮る。（あれば、ローリエの葉1～2枚加える。） ④ じゃがいもに火が通ったら、ホールトマト、ケチャップ、食塩、こしょうと大豆と白いんげん豆の水煮を加えて弱火で20分程度よく煮込む。
たまねぎ	小1個	1 cm角切り	
にんじん	1/4本	1 cm角切り	
じゃがいも	中1個	2 cm角切り	
セロリ	1/4本	1 cm角切り	
ズッキーニ	1/3本	1 cm角切り	
大豆水煮	40g		
白いんげん豆水煮	40g		
にんにく	1かけ	すりおろす	
ホールトマト缶	1/2缶	つぶす	
ケチャップ	大さじ2		
白ワイン	小さじ2		
食塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
水	300cc		

カスレは、肉と白いんげん豆、野菜を土鍋で煮込んだ南フランス地方の料理です。日本のみそ汁のように、家庭ごとの味があり、親から子へオリジナルのレシピが受け継がれています。

シャキシャキあえ

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
キャベツ	1/6個	1 cm短冊切り	① ④をボウルに入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。 ② 野菜をさっとゆでて冷まし、水気をしぼる。 ③ 食べる直前に①と②を和える。
だいこん	約50g	千切り	
きゅうり	1/2本	小口切り	
にんじん	1/4本	千切り	
ホールコーン	30g		
酢	小さじ1		
オリーブオイル	大さじ1		
食塩	小さじ1/2		
砂糖	少々		
こしょう	少々		
たまねぎ	1/4個	すりおろす	

