



# 学校給食で食べよう ハイワード



今年は、船橋市と米国ハイワード市が姉妹都市提携を結んで40周年を迎えます。1986年の提携以来、文化・スポーツ、教育など、さまざまな分野で交流を続けてきました。

40周年を記念して、船橋市では「学校給食で食べようハイワード」を実施します。本校では10月19日に、ハイワード市で食べられている料理を取り入れた給食を提供します。この機会に、給食を楽しみながらハイワード市について知り、国際的なつながりや異文化にふれてみましょう。

## ハイワード市ってどんなところ？

ハイワード市は、アメリカのカリフォルニア州にありサンフランシスコの東側に位置しています。温暖な気候と豊かな自然に恵まれ、多くの人々が暮らしています。海に近く、農業や工業などさまざまな産業が発展している活気のあるところです。

## ハイワードの食

今回の給食では、ハイワード市にゆかりのある「ズッキーニ」と「チリビーンズ」を使った給食を提供します。



### ズッキーニ

ハイワード市があるカリフォルニアでは、ズッキーニがよく育てられています。

淡泊な味で、いろいろな料理に使える野菜です。



### チリビーンズ

アメリカの家庭料理のひとつで、豆とひき肉、トマトなどを煮込んだ栄養たっぷりの料理です。みんなで食べる給食にもぴったりの料理です。



## 給食レシピ紹介「マンダリンチキン」

### 材料（4人分）

|          |        |   |   |  |
|----------|--------|---|---|--|
| 鶏むね肉     | 250g   | } | A |  |
| こしょう     | 少々     |   |   |  |
| にんにく     | 少々     |   |   |  |
| 生姜       | 少々     |   |   |  |
| 酒        | 小さじ1   |   |   |  |
| 片栗粉      | 適量     | } |   |  |
| 揚げ油      | 適量     |   |   |  |
| 砂糖       | 大さじ2   |   |   |  |
| しょうゆ     | 大さじ1 強 |   |   |  |
| 酢        | 大さじ1 強 |   |   |  |
| 水        | 小さじ1   | } |   |  |
| オレンジピューレ | 大さじ1 強 |   |   |  |
| 片栗粉      | 小さじ1/2 |   |   |  |
| 水        | 小さじ1   |   |   |  |

### 作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、こしょう、にんにくのすりおろし、生姜汁、酒で下味をつける。
- ②Aを小鍋で煮、水溶き片栗粉を加え、オレンジソースを作る。
- ③①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④唐揚げを皿に盛り付け、オレンジソースをかける。

※オレンジピューレがない場合はオレンジジュースでOKです。

