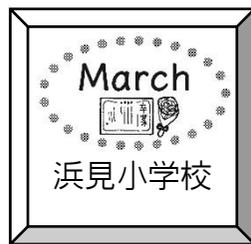


3月の給食だより



家庭科の授業で、栄養バランスのお勉強のまとめとして、6年生に浜見小学校の献立を考えてもらいました。各班のこだわりポイントを発表した後、クラスの中で投票をし、選ばれた4つの献立が、1月～3月の給食に登場しています。以下、その献立のレシピを紹介します。



きつねうどん

- 【材料 4人分】
- 豚ももこま肉 100g
 - にんじん 50g
 - さとう 5g
 - 塩 4g
 - しょうゆ 33g
 - なると 40g
 - 長ねぎ 100g
 - 小松菜 50g
 - 油あげ 50g
 - さとう 8g
 - しょうゆ 8g
 - だし汁 800g

- 【作り方】
- 油あげは短冊切りし、湯かけし、さとうとしょうゆで煮ておく。
 - にんじん…せん切り なると…薄切り 長ねぎ…小口切り 小松菜…ゆでて切っておく。
 - 鍋にだし汁をはり、豚もも肉を加え、にんじんを加える。調味をし、なると・長ねぎ・小松菜を加え、最後に油あげを加えて仕上げる。



あげぎょうざ

- 【材料 20個分】
- 豚もも挽肉 200g
 - キャベツ 110g
 - 長ねぎ 70g
 - にら 30g
 - しょうゆ 18g
 - さとう 6g
 - でんぷん 6g
 - ごま油 6g
 - 塩 1g
 - ぎょうざの皮 20枚
 - 揚げ油 適量

- 【作り方】
- キャベツ・長ねぎ・にら…みじん切り
 - 豚もも肉にみじん切りした野菜を加え、調味料を加えてよく練る。
 - 2のぎょうざあんを20等分して、皮で包んでいく。
 - 油で揚げて仕上げる。



天井(いか・湘南かき揚げ)

- 【材料 4人分】
- 米 2カップ
 - いか(切り身) 4切
 - 小麦粉 20g
 - 片栗粉 3g
 - 水分 20g
 - 揚げ油 適量
 - にんじん 20g
 - たまねぎ 20g
 - 大豆 15g
 - 湘南しらす 35g
 - 小麦粉 25g
 - 片栗粉 8g
 - 水分 40g
 - 揚げ油 適量
 - さとう 20g
 - しょうゆ 23g
 - みりん 12g
 - 片栗粉 2g
 - 水分 4g
- 【タレ調味】

- 【作り方】
- 米は普通に炊いておく。
 - いかは水気を切って打ち粉をしておく。
 - 合わせたAの衣を付けて揚げる。
 - にんじん…千切り たまねぎ…スライス 大豆はゆでる、もしくは水煮を使う。
 - 4の材料をBの衣と全て混ぜ、油に落とし、かき揚げを作る。
 - 小鍋にタレ調味を合わせて火にかける。
 - 器に、ごはんを盛り、いか天・かき揚げをのせて、タレをかける。



牛丼

- 【材料 4人分】
- 米 2カップ
 - 炒め油 3g
 - 牛もも薄切り肉 200g
 - たまねぎ 250g
 - しらたき 150g
 - えのき 70g
 - 酒 10g
 - しょうゆ 40g
 - さとう 10g
 - みりん 10g
 - 片栗粉 5g
 - 水分 10g

- 【作り方】
- 米は普通に炊いておく。
 - 牛もも肉…5～6cmに切っておく。たまねぎ…くし切り しらたき…食べやすい長さに切り、下ゆでしておく。
 - 鍋に油を熱し、牛肉・たまねぎを炒め、調味をし、しらたきを加えて煮る。
 - たまねぎがくたくたになるまで煮えたら、水溶性片栗粉を加えて、完成。

