

きゅうしやくメニュー紹介

10月から給食×図書コラボメニューも開始!! お楽しみに♡

ひじきライス(4人分)


米	2カップ	① 米はややかために炊いておく。
油	小さじ1	② ひじき…洗ってもととしておく
ベーコン	1枚	ベーコン…1cm幅くらいの短冊切り
鶏もも肉	75g	鶏肉…細切れ
にんじん	1/5本	にんじん・たまねぎ…みじん切り
たまねぎ	1/2個	グリーンピース…ゆでておく
ひじき	8g	③ 油でベーコン・鶏肉・にんじん・たまねぎ・ひじきを炒める。
ホールコーン	50g	④ 火が通ったら調味し、ホールコーンも加え炒める。
しお	小さじ1	⑤ 炊きあがったごはん③の具とグリーンピースを混ぜる。
こしょう	少々	
グリーンピース	15g	*学校では食物繊維を摂るために1割くらいの米粒麦を入れてます。

ソフトめんミートソース(4人分)

油	小さじ1	① にんじん・たまねぎ・キャベツ…みじん切り
豚ももひき肉	200g	② 鍋に油をひき、豚肉を良く炒める。
にんじん	中1本	③ ②に、にんじん・たまねぎを加え、良く炒める。
たまねぎ	中2コ	④ 水分を加え、キャベツ・調味料を加える。
キャベツ	1/8コ	⑤ 小麦粉をふり入れ、煮込む。
さとう	大きじ1	
しお	小さじ1/2	
トマトピューレ	75g	
カレー粉	小さじ1/2	
ウスターソース	小さじ2	
トマトケチャップ	125g	
小麦粉	大きじ1	
水分	100cc	

※めんは、お好みで用意してください。

ソフトめんの中にも人気のメニュー!! いかいとおいしいです!!



キャロットポタージュ(4人分)


油	小さじ1/2	① 鶏肉…一口大に切る たまねぎ…せん切り
鶏もも肉	50g	じゃがいも…ささがき パセリ…みじん切り、
たまねぎ	中1/2個	にんじん…ゆでてミキサーにかけるかすりおろす
じゃがいも	中2個	② バターと小麦粉でホワイトルーを作る。
しお	小さじ1.5	③ 油で鶏肉を炒め、たまねぎ、じゃがいもを入れて炒め、スープをはって煮込む。
こしょう	少々	④ にんじんを入れ、しお、こしょうで調味し、
ピザ用チーズ	5g	チーズを入れてよくかき混ぜる。
にんじん	中1.5本	⑤ ルーを加え、混ぜながらよく煮込む。
バター	大きじ1	⑥ 牛乳を入れてさらに煮込み、最後にパセリを入れる。
小麦粉	大きじ2	
牛乳	200cc	
パセリ	少々	
スープ	500cc	*学校ではスープはガラでとります。市販の場合は塩分を加減してください。

さばのヤンニョムカンジャンかけ(4人分)


さば切り身	4切れ	① しょうが、にんにく…すりおろす
酒	小さじ1	長ねぎ…みじん切り
しょうが	少々	② さばは酒をふっておく。
にんにく	少々	③ タレの材料を合わせ、加熱する。
長ねぎ	20g	④ さばを焼き、タレをかける。
しょうゆ	大きじ2	
さとう	大きじ2	
酒	小さじ2	
黒ごま	小さじ1	
一味とうがらし	少々	
ごま油	小さじ1	

*学校のさば一切れ60gくらいです。
大きさにより、タレの量を加減してください。

とってもおいしいです!!



10/9
10/17
10/21
10/31



給食×図書コラボメニュー
「知りたい、食べた!! 熱帯の作物バタナ」
身近に見なれたバタナだけど、本当にバタナのこと知ってる? ふるさととは? タネは? 写真と文とがうつくしく交えてくれます!

もやしのナムル(4人分)

ごま油	小さじ1	① にんにく…みじん切り
にんにく	少々	こまつな…ゆでて切っておく
もやし	200g	にんじん…せん切り
こまつな	120g	② ごま油でにんにくを炒め、にんじんを入れて炒める
にんじん	30g	③ もやしを入れて、火が通ったら調味料を入れて混ぜる。
ちりめんじゃこ	15g	④ ちりめんじゃここと小松菜を入れて混ぜ、最後に
さとう	小さじ1/3	いりごまをまぜて仕上げる。
酢	小さじ1	
しょうゆ	大きじ1	
さけ	小さじ1/2	
白いりごま	小さじ1	


定番の味!! 食べやすい味です!!



りんごとさつまいものケーキ(8個分)

小麦粉	250g	① 小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンはふるう。
ベーキングパウダー	小さじ2	② さつまいも…皮付きのままさいの目切り
シナモン	小さじ1/2	りんご…皮付きのまま1/8のいちよう切り
鶏卵	3個	③ 鶏卵とさとうはよく泡立て、牛乳も入れる。
さとう	90g	④ ③に①を加え、さっくり混ぜる。
バター	90g	⑤ ④にりんご、さつまいも、アーモンドを加え混ぜ、
牛乳	120cc	アルミカップに流し、オーブンで焼く。
りんご	1個	(180℃ 25分を目安に調整する)
さつまいも	120cc	
アーモンド(粗挽き)	70g	*りんごがあれば紅玉で作るとおいしいです。
アルミカップ		

ぜひ作ってみてください!!





給食×図書コラボメニュー
「ねずみのいもほり」 10/3.6
ねずみの乃子たちが、てっかいおいもをほりだして...
どうやってもちがえる? ぜひ読んでみてください!!