

11月のきょうしやくより

作り方をお知らせします!! 図書コラボも♡

ふきよせおこわ (4人分)

精白米	1カップ	① 米ともち米をあわせてとぎ、ザルにあげて水をきる。30分ぐらいしたら炊飯器に米と分量の水をいれ、粟を半分に切り、上にちらしておこわを炊いておく。
もち米	1カップ	
水	2カップ	② 鶏肉…細かく切る ごぼう…輪切り
粟水煮	大4個	
さとう	小さじ2	③ 調味料を煮立て、鶏肉・ごぼう・にんじん・れんこんを順に煮る。
しお	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	④ 野菜がやわらかくなったら、しめじを加える。
さけ	大さじ1/2	
鶏もも肉	100g	⑤ 炊きあがったご飯に、具を混ぜ、えだまめをちらす。
ごぼう	1/4本	
にんじん	1/4本	☆紅葉した木の葉が落ちて、風で吹き寄せたようなごはんです。給食では枝豆ではなく、青大豆をゆでて使います。
れんこん	4cm	
しめじ	1/3パック	
えだまめ	40g	

うずら卵と野菜の五目煮 (4人分)

油	小さじ1	① 豚肉…一口大に切る
たまねぎ	中1個	
にんじん	1/3本	たまねぎ…角切り
豚もも肉	150g	
乾しいたけ	2枚	にんじん…いちよう切り
たけのこ	50g	
ヤングコーン	50g	たけのこ…いちよう切り
うずら卵	12個	
さとう	小さじ1	干しいたけ…もどして角切り
しお	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ4	キャベツ…大き目の角切り
キャベツ	200g	
片栗粉	大さじ1	ピーマン…小さ目の角切り ゆでておく。
ピーマン	小1個	
ごま油	小さじ1	② 油で、豚肉をよく炒める。
ガラスープ	130cc	
		たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを順に入れ
		スープを入れて煮る。
		③ 野菜がやわらかくなったら、ヤングコーン、うずらの卵を加え、調味料を入れる。
		④ キャベツを加えてひと煮立ちしたら、水とき片栗粉を加えて、とろみをつける。
		⑤ ゆでておいたピーマンを彩りにちらす。
		☆ピーマンのかわりに、グリーンピースやさやえんどうでも。
		☆学校では、スープは鶏ガラでとります。市販のガラスープを使う場合は塩分を加減します。

大豆の五目煮(4人分)

さとう	大さじ1/2	① 大豆は一晩水につけて、やわらかくゆでておく。(水煮されたものを使う場合は2倍量用意する)
しょうゆ	大さじ1/3	
豚もも肉	50g	② ごぼう…もどした乾しいたけ・にんじん・こんにやくは、大豆に合わせ適当な大きさに切る。
ごぼう	1/4本	
にんじん	中1/3本	こんにやくは下ゆでておく。
乾しいたけ	2枚	
こんにやく	120g	③ ごぼう・乾しいたけ・にんじんをひたひたの水分で煮る。少しやわらかくなったら、調味料・こんにやく
大豆	50g	
水分	少々	豚肉を加え、火がとおったら大豆も入れて、コトコ煮合める。

給食×図書コラボ

1/4は大豆の五目煮とみそ汁



この2冊の本はなんと! 図書委員の6年生が選んでくれたんですよ!! ありがとうございます!!

中はマンガになっているので小さい子にもわかりやすいです。ぜひ手にとってほしい!!

「大豆の五目煮」「みそのひみつ」

みぞれ汁(4人分)

鶏もも肉	50g	① 鶏もも肉…一口大に切る 里芋…角切り
にんじん	50g	
だいこん	80g	にんじん、だいこん…いちよう切り、しめじ…ほぐす
さといも	100g	
しめじ	50g	長ねぎ…小口切り こまつな…ゆでて刻む
しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1/2	おろし用のだいこん…すりおろす
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	② だし汁を煮立て、鶏肉、にんじん、だいこん
だいこん(おろし)	100g	
こまつな	70g	さといも、しめじを入れて煮る。
ながねぎ	80g	
だし汁	400cc	③ 野菜が煮えたら、調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
		④ だいこんおろしを入れ、こまつな、長ねぎを入れて仕上げる。
		☆ 学校ではだし汁はさばけずり節でとります。
		☆ だしの素を使うときは、味を加減してください。

全体を通して 給食×図書コラボメニュー

ツナトースト(4人分)

ツナ(水煮)	50g	① たまねぎ…みじん切り
たまねぎ	中1/4コ	
マヨネーズ	大さじ4	② 材料をよく混ぜ、パンにのぼし焼く。
しお	少々	
さとう	少々	

朝食にいかがですか?



「給食」

新しい本だとうす!!

ぜひ手に取って見てほしい!!

給食室の様子が見えます♡



「こまつさんのハンバーグ」「ハンバーグつくろうよ」

さわらの照り焼き(4人分)

さわら	4切れ	① しょうが…すりおろす
しょうが	少々	
しょうゆ	大さじ1強	② さわらを下味に漬け込みオーブンで焼く。
みりん	小さじ2弱	

魚をFはよう!

給食×図書コラボメニュー

1/17「さわらのみそ焼き」

1/26「みそ汁」

「ライスボールとみそ蔵」と私も思わすじっく!! 読んでみました! おもしろ!!

「みそ」のよさを知りたかったです!

