きゅうしょくメニューしょうかい

大根カレーライス(4人分)

米	3カップ
油	小さじ1
にんにく	少々
しょうが	少々
豚ももこま肉	150g
たまねぎ	250g
にんじん	50g
大根	350g
エリンギ	80g
し お	小さじ1
とろけるチーズ	25g
油	大さじ1
バター	20g
小麦粉	大さじ4
カレー粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
スープ	250cc

① 米は普通に炊いておく。
② にんにく・しょうが…みじん切り
豚肉…一口大
たまねぎ…角切り にんじん…いちょう切り
大根…厚めのいちょう切り
エリンギ…うす切り
③ 油・バター・小麦粉・カレー粉で、あらかじめルウを作っておく
④ 油で、にんにく・しょうがを炒め、豚肉を炒め
たまねぎも加えよく炒める
にんじん、大根、エリンギも加え炒めスープを加え、軟らかくなるまで煮る
⑤ 調味料を加え、チーズ・ルウを入れて煮こんで仕上げる

☆学校ではガラでスープをとりますが、市販のスープを使う場合は、味つけの塩を控えます。

12/4 だいこんカルーライス 12/22 みどりりんカルーライス

給食×国語コラボ

カレーの山にのぼったカエル。「ごはんはないけど、カレーだけでもおいしいよ!!」

「とこたこ とこたこ かくれたよ。どこたこ?」りんごやさくらんぼ そしてだれかのむねのポケットに…絵を見てさがしてね

アフリカの女の子ペンダさんは、ミルクのおわんを頭にのせてさきゅうをわたり川をわたって…山の上のお父さんに届けられるでしょうか!?

12/9 ウィンナーと豆のグラタン
12/11 おでん

とおして「牛乳」

かつおのごまがらめ(4人分)

かつお	350g
しょうが	少々
にんにく	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	50g
揚げ油	適量
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さけ	大さじ1/2
すりごま	小さじ2
白ごま	小さじ1 1/2
黒ごま	小さじ1 1/2
水分	大さじ1

① かつおは角切りし、しょうが、にんにくのすりおろし、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ たれの調味料(ごま以外)を加熱し、ごま類を加え、揚げたかつおを絡める。

かつおは鉄分が多く、食べてほしい食材です!この食べ方だと子どもたちも食べやすい!!

ウィンナーと豆のグラタン(4人分)

油	小さじ1/2
ウィンナー	100g
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/4本
し お	小さじ1/2
こしょう	少々
白いんげん豆	75g
スモールシェルマカロニ	50g
バター	20g
小麦粉	大さじ3
牛乳	100cc
枝豆むきみ	50g
スープ	200cc
粉チーズ	大さじ1
パン粉	大さじ1
バター	5g
パセリ	少々

① たまねぎ…角切り、にんじん…いちょう切り
パセリ…みじん切り
ウィンナー…1cm幅
マカロニ、白いんげん豆…ゆでておく
② バターと小麦粉でルゥを作る。
③ パン粉、粉チーズ、溶かしバター、パセリを混ぜておく。
④ 油でウィンナー、たまねぎ、にんじんを炒め、スープを加えて煮る。
⑤ 白いんげん豆とマカロニ、ルゥ、牛乳を加えて煮込み、枝豆を加える。
⑥ 耐熱容器に入れ、トッピングをのせてオーブンで焼く。

＊ 学校ではガラでスープをとります。市販の場合には塩分を加減してください。

白いんげん豆と枝豆、どちらも気にせず食べられます。

バランスバッチリ豆乳スープ(4人分)

油	小さじ1
ベーコン	40g
にんじん	50g
たまねぎ	130g
じゃがいも	130g
大豆	25g
キャベツ	180g
豆乳	150cc
しお	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
スープ	350cc

① ベーコン…短冊切り キャベツ…角切り
にんじん・たまねぎ・じゃがいも…さいの目切り
大豆…ゆでる(ゆで大豆なら倍量用意)
② 油でベーコンを炒め、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、スープで煮込む。
③ 大豆、キャベツを入れ、野菜が煮えたら豆乳を入れ、調味して仕上げる。

＊ 豆乳を入れた後、強火で煮過ぎると、豆乳が固まるので注意です!

ちくぜん煮(大豆入り)(4人分)

油	小さじ1
しょうが	一片
鶏もも肉	150g
ごぼう	75g
にんじん	小1本
たけのこ	75g
こんにゃく	150g
じゃがいも	大2個
さとう	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
大 豆	25g
さやえんどう	25g

① 大豆は一晩水につけて、やわらかくして茹でておく。
(水煮されたものを使う場合は2倍量用意する)
しょうが・・・みじん切り
鶏もも肉・・・角切り
ごぼう・・・乱切り
にんじん・たけのこ・じゃがいも・・・いちょう切り
こんにゃく・・・一口大に切り下ゆでしておく。
さやえんどう・・・すじをとりゆでておく。
② 油でしょうがを炒め鶏肉を炒める。
③ ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・じゃがいも・大豆の順に加え、調味料を加えて煮る。
④ さやえんどうを入れて仕上げる。

今年は登場 ローストチキン(4人分)

鶏もも骨付肉	4本
し お	小さじ1
こしょう	少々
カレー粉	少々
パプリカ	少々
オリーブ油	10g

① 鶏肉に調味料をもみ込んでおく。
② 鉄板に並べてオリーブ油をかけてオーブンで焼く。

＊ 250℃で30分位焼く。
きつね色になり、串を刺しても血が出てこなければOK。あとはパリッとした見た目で!