

# きゅうしょくメニューより

2月のレシピを紹介しします!!

## 黒ごまあんパン(セルフ)(4人分)

小豆	60g	① 小豆はやわらかくゆでておく。
さとう	大さじ4	② 黒ごまはすっておく。
しお	少々	③ ①にさとうを2~3回に分けて加え、しお・ごまを入れて、仕上げる。
黒ごま	大さじ1	③ パンにはさむ。
パンズパン	4コ	



2/6「黒ごまあんパン」を給食×図書コラボ!!  
 クレジット入 ようこそ!!  
 日本をむかしにふくむたパンは...?!  
 「あんぱんのはつめい」

2/3「しゅのかばやきどん」を給食×図書コラボ!!



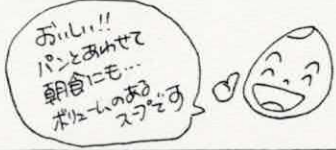
海は広い! 魚は好き!  
 じっくり味わって ぜいおいしい発見を  
 「さかなをたべる」!!

## いわしのかば焼井(4人分)

米	2カップ	① 米は普通に炊いておく。
		② いわしに塩・こしょうで下味をつける。
いわし開き	4枚	③ 小麦粉・片栗粉を混ぜ、いわしにまぶし、油で揚げる。
しお	ひとつまみ	④ さとう・しょうゆ・みりんを加熱し、たれを作る。
こしょう	少々	⑤ ごはんの上に、揚げたいわしをのせ、④のたれをかけ、白ごまをふる。
小麦粉	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適宜	* 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います。
さとう	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1.5	
みりん	大さじ1	* ごまは炒ると香りがよくなります。
いりごま(白)	小さじ1/2	

## クリームスープスパゲッティ(4人分)

油	小さじ1	① ベーコン…短冊切り パセリ…みじん切り
ベーコン	1枚	たまねぎ・にんじん…せん切り
鶏もも肉	80g	鶏肉…1口大に切る
たまねぎ	中1/2コ	② 油でベーコンを炒め、鶏肉を入れ、やさいを加え炒め、スープを加え煮こむ
にんじん	中1/2本	
ホールコーン	100g	③ 沸騰したら、コーン、マッシュルーム、あさりを入れ、しお・こしょうで調味する
マッシュルーム	25g	
あさり水煮	50g	④ ③に牛乳・水とき小麦粉・生クリームを加えゆでたスパゲッティを加え、パセリをちらし、仕上げる
しお	小さじ1	
こしょう	少々	
牛乳	200cc	* 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ます。
小麦粉	大さじ1	
スパゲッティ	100g	
生クリーム	大さじ2	
パセリ	少々	
スープ	400cc	



## 太刀魚の香味ソースかけ(4人分)

太刀魚切り身	4切れ	① にんにく、しょうが、長ねぎ…みじん切り
酒	小さじ1	② 太刀魚に酒をふる。
にんにく	少々	③ にんにく、しょうが、長ねぎ、調味料、ごま油、水分を加熱する。ごまも入れる。
しょうが	少々	④ ②を焼き、③のタレをかける。
しょうゆ	小さじ2.5	(フライパンで焼く場合は、適宜油を使ってください)
酢	小さじ2.5	
さとう	小さじ2	
長ねぎ	10g	* 学校の太刀魚は一切れ50gくらいです。
ごま油	小さじ1/3	
白いりごま	小さじ2	
水分	小さじ1	

2/26 太刀魚の香味ソースを給食×図書コラボ!!  
 きれいな小はなしは給食です!! 魚のうごもめはと骨が見えるので魚にくたくなろう!! 「魚の本」



## 鶏肉と大豆のうま煮(4人分)

油	小さじ1	① 長ねぎ・しょうが…みじん切り
長ねぎ	30g	鶏もも肉…小さめの角切り
しょうが	1かけ	大豆…ゆでておく
鶏もも肉	150g	② 油で長ねぎ、しょうがを炒め、鶏肉を入れて炒めたら、調味料と水を入れる。
大豆	75g	③ 大豆も入れて、とろりとするくらいじっくり煮込む。
さとう	大さじ1	
さけ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	* ゆで大豆を使うときは、倍量用意する。
水		

## 煮びたし(はくさい・もやし)

はくさい	300g	① はくさい…短冊切り、にんじん…せん切り
にんじん	25g	② 野菜をそれぞれゆでる。
もやし	50g	③ しょうゆとちりめんじゃこを合わせて煮立て、野菜を加えて煮る。
しょうゆ	小さじ1.1/2	④ かつお節を加えてあえる。
ちりめんじゃこ	10g	
かつお節	4g	



## おでん(ウィンナー)(4人分)

さとう	大さじ1/2	① にんじん…いちょう切り
しお	小さじ1/4	だいこん…いちょう切り
しょうゆ	大さじ1弱	昆布…角切り
にんじん	2/3本	こんにゃく…一口大(下ゆで)
だいこん	200g	ちくわ…斜め切り
昆布(角切り)	5g	さつまあげ…角切り
こんにゃく	50g	生揚げ…角切り
ちくわ	50g	じゃがいも…一口大
さつまあげ	50g	② だし汁に調味料を入れる。
生あげ	1/2枚	③ にんじん、だいこんなど固い野菜から入れて煮ていく。
ウィンナー	100g	
じゃがいも	110g	
うずら卵	8個	* だし汁は、学校給食では
だし汁	350cc	さばの削り節でとっています。

「?」6年生  
 リクエスト  
 メニューの日に  
 ちなんだ本  
 ぞろ!!  
 さと.117の  
 メニューがな...  
 おきなむに  
 書いて知33!!

