

### 五目ずし(4人分)

|       |       |  |
|-------|-------|--|
| 米     | 2カップ  | ① 米はずし飯用に少しかために炊いておく。                                    |
| さとう   | 大さじ1  | ② さとう・しお・すで合わせ酢を作る。                                      |
| しお    | 小さじ1  | ③ 鶏ささみ肉…細かく切る  |
| す     | 大さじ2  | にんじん・たけのこ…いちよう切り<br>かんぴょう…もどして角切り<br>高野豆腐…ぬるま湯でもどして、せん切り |
| さとう   | 大さじ2  | ④ さとう・しょうゆを煮立たせ、鶏肉・野菜を煮る。                                |
| しょうゆ  | 小さじ4  | ⑤ 野菜が軟らかくなったら、高野豆腐を加える。                                  |
| 鶏ささみ肉 | 1枚    | ⑥ 鶏卵にさとうを加え、いり卵を作る。                                      |
| にんじん  | 中1/3本 | ⑦ 炊き上がったご飯に合わせ酢を加え、⑤を混ぜる。                                |
| たけのこ  | 30g   | ⑧ 皿に五目ずしを盛り、いり卵・きざみのりをちらす。                               |
| かんぴょう | 6g    |  |
| 高野豆腐  | 5g    | ☆学校では高野豆腐を使いますが、油あげ1/2枚に変えてもおいしいです。                      |
| 油     | 小さじ1  |  |
| 鶏卵    | 1コ    |  |
| さとう   | 小さじ1  |  |
| きざみのり | 少々    |  |

給食×図書コラボ 3/3

「ひなまつり ほんほん おんなのこの日！」

たのしいお話はもちろん。

おひなまつりの由来や

料理のレシピまで、いろんなことがわかる本です♡



3/4 ぶんの子6年生のリクエストメニュー

### ガーリックポテト(4人分)

|       |     |                       |
|-------|-----|-----------------------|
| じゃがいも | 3個  | ① じゃがいも…くし形に切る        |
| にんにく  | 1かけ | にんにく…すりおろし            |
| しお    | 少々  | ② じゃがいも・にんにく・バターを和える。 |
| こしょう  | 少々  | ③ オープンで焼く。            |
| バター   | 10g |                       |



### きょうしやくメニュー

2月のリクエスト  
3月のメニュー

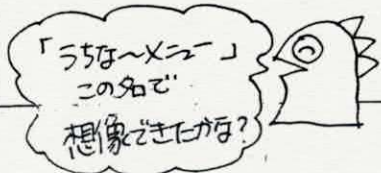
### 吉野汁(4人分)

|       |        |   |
|-------|--------|---|
| 鶏もも肉  | 50g    | ① 鶏肉は皮をとり、一口大に切る                            |
| にんじん  | 中1/2本  | にんじん、たけのこ…いちよう切り                            |
| たけのこ  | 60g    | 油揚げ…短冊切りにして油抜きする                            |
| 油あげ   | 1枚     | 豆腐…角切り 長ねぎ…小口切り                             |
| しお    | 小さじ1   | ほうれん草…ゆでてきざむ                                |
| しょうゆ  | 大さじ1   | ② だし汁を煮立て、鶏肉を入れる。にんじん、たけのこも入れて煮る。           |
| さけ    | 小さじ1   | ③ 油揚げを入れ、しお、しょうゆ、さけで調味し、豆腐、長ねぎを入れる。         |
| 豆腐    | 150g   | ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ほうれん草を入れて仕上げる。              |
| ながねぎ  | 1/2本   | ☆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。 |
| 片栗粉   | 大さじ1.5 |   |
| ほうれん草 | 60g    |   |
| だし汁   | 600cc  |   |

2/18 6の2リクエストメニュー

### 沖縄そば(4人分)

|       |       |  |
|-------|-------|--|
| 豚角切り肉 | 100g  | ① 豚角切り肉…調味料と水分で煮ておく。                       |
| しょうゆ  | 大さじ1  | ② にんじん・たまねぎ…せん切り                           |
| さとう   | 大さじ1  | かまぼこ…短冊切り                                  |
| みりん   | 小さじ2  | 長ねぎ…小口切り                                   |
| 酒     | 小さじ2  | ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、野菜を入れる。                    |
| 水分    | 大さじ1  | ③ 野菜が煮えたら調味し、かまぼこを入れる。                     |
| にんじん  | 50g   | ④ ゆでた麺にスープを入れ、①の肉をのせる。                     |
| たまねぎ  | 180g  |  |
| かまぼこ  | 50g   | ※ 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、塩分を加減します。 |
| 長ねぎ   | 50g   |  |
| しお    | 少々    |  |
| しょうゆ  | 大さじ1  | ☆ 麺はお好みでご用意ください。                           |
| だし汁   | 700cc |  |
| 中華麺   | 4人分   |  |



3/25 6-4 リクエストメニュー

### 揚げぎょうざ(20個分)

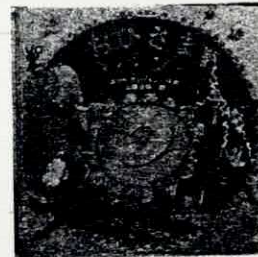
|        |       |   |
|--------|-------|---|
| 豚ももひき肉 | 200g  | ① 野菜はみじん切りにして、よく水気を切る。                    |
| キャベツ   | 110g  | ② 豚肉に調味料を加えて、よく混ぜる。                       |
| ながねぎ   | 70g   | ③ ②と野菜をよく混ぜ合わせる。                          |
| にら     | 30g   | ④ ぎょうざの皮に包み、油で揚げる。                        |
| しょうゆ   | 大さじ1強 | ※ぎょうざの皮は、大判のものを使っています。小判のものなら、個数を調整して下さい。 |
| さとう    | 小さじ2  |   |
| でんぷん   | 小さじ2  |   |
| ごま油    | 小さじ1半 |   |
| しお     | 少々    |   |
| ぎょうざの皮 | 20枚   |   |
| 揚げ油    | 適宜    |   |



3/18 6の2リクエストメニュー

### サターアングギー(10個分)

|           |      |                                  |
|-----------|------|----------------------------------|
| 小麦粉       | 150g | ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく       |
| ベーキングパウダー | 5g   | ② たまご・黒砂糖・サラダ油を良く混ぜ、①の粉と混ぜ合わせる   |
| 鶏卵        | 2個   | ③ 10等分に分け、160~170℃の油で浮いてくるまで揚げる。 |
| 黒砂糖       | 50g  | ※ 沖縄の郷土料理、黒砂糖にはミネラルがたくさん         |
| 油         | 10g  |                                  |
| 揚げ油       | 適宜   |                                  |



3/6 給食×図書コラボメニュー 3/3 バズパン・ロールパン

「おひさまパン」  
ゆきまじりの風(ほんとの)  
おひさまは かくれたままだから...  
パンやさんが ちいさなおひさまを  
つくるってわけ!!

コラボ本は6年生の図書委員さんがつくりました!! ありがとうございます