メニュー紹介レシピ

９月１１、２５日の給食で子どもたちの人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎タンドリーチキン

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
鶏肉	50	①鶏肉は50g位の大きさに切り、塩、酒を振る。
酒	1.6	②にんにく、生姜はすりおろし、ケチャップ、みりん、醤油、三温糖、カレー粉を混ぜ合わせ、漬けだれを作る。
塩	0.2	③①に②を30分以上漬け込む。
にんにく	0.2	④190℃に予熱したオーブンで15分位焼く。
生姜	0.2	
ケチャップ	2	
みりん	2	★鶏肉は漬け込む時間が長いと味が染み込んで美味しく仕上がります。
醤油	1	
三温糖	1	
カレー粉	0.2	

◎マカロニサラダ

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
マカロニ	6	①マカロニは規定時間茹で、冷水で流し、水気を切る。
胡瓜	10	②胡瓜はスライサーで半月切りにし、熱湯でさっと茹で、冷水で冷やし、絞る。
人参	10	③人参はいちょう切りにし柔らかくなるまで茹でる。
ハム	5	④ハムは短冊切りにし熱湯でさっと茹でる。
マヨネーズ	5	⑤①～④を合わせ、マヨネーズと塩で味を調える。
塩	0.2	

◎豆乳スープ

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
豆乳	80	①ウインナーは半月切りに、玉葱はスライス切りにする。
ウインナー	5	②小松菜は熱湯でさっと茹で食べやすい長さに切り、しめじは小房に分ける。
玉葱	20	③鍋に油を熱し、①のウインナー、玉葱をよく炒める。
しめじ	10	④③に豆乳と水を加え煮立たせ、しめじと鶏ガラを入れ、さらに煮る。
小松菜	10	⑤②の小松菜、塩を加え火を止める。
油	1	
鶏ガラ	1	
塩	0.2	★小松菜は仕上がる直前に入れると彩りよく仕上がります。

◎バナナ　　1/2本

おやつ

◎きな粉おはぎ

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
米	15	①お米は合わせて、研ぎ、ザルに上げ、水気を切る。
もち米	15	②炊飯器に①を入れ、分量の水より少し少なめに入れ、炊飯する。
きな粉	3	③きな粉、三温糖、塩をよく混ぜ合わせておく。
三温糖	3	④炊き上がったご飯を餅つきのようにぺたぺたとつき、ご飯が半分つぶれる位までつぶす。
塩	0.1	⑤ご飯を俵型に形成し、③のきな粉を3回に分けてつけ足す。

◎牛乳

栄養メモ

実りの秋、食欲の秋

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、ここちよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

秋の味覚
新米、サンマ、鮭、栗、さつま芋、きのこ類、れんこん
里芋、なし、いちじくなど

給食でも栗、さつま芋、れんこん、きのこ類が多く使われています。