

メニュー紹介レシピ

1月9日(木)の給食で子ども達に人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎煮込みハンバーグ

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	55	①玉葱、人参はみじん切りにする。 ②①に豚挽き肉、パン粉、卵、塩を加えよくこねて、空気を抜きながら小判型に調える。 ③オーブンを180℃に温め、天板にオーブンシートを敷き、②をのせ、ハンバーグに火が通るまで焼く。 ④ケチャップソースを作る。 ・玉葱、マッシュルームはスライス切りにする。 ・フライパンに油を熱し、玉葱を炒め、マッシュルーム、トマト缶を加えさらに炒める。 ・コンソメ、ケチャップ、塩、三温糖を加え煮詰める。 ⑤焼き上がったハンバーグをケチャップソースの中に入れ5～10分煮る。 ⑥スパゲティーは1/4に折り、茹で上がったら冷水で洗う。 ⑦お皿に⑥のスパゲティーを敷き、煮込んだハンバーグをのせる。
玉葱	15	
人参	3	
パン粉	1	
卵	4	
塩	0.1	
玉葱	2	
マッシュルーム缶	2	
油	0.5	
コンソメ	0.2	
トマト缶	15	
ケチャップ	5	
塩	0.3	
三温糖	1	
スパゲティー	3	

◎和風サラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
キャベツ	20	①キャベツは茹でて、せん切りにし、絞る。 ②胡瓜はせん切りにし茹で、絞る。 ③生わかめは塩を洗い取り、細かく刻み熱湯で茹でる。 ④コーンは水気を切っておく。 ⑤ボールに①～④とツナ缶を加えよく混ぜる。 ⑥酢、油、塩、醤油、三温糖を合せ、ドレッシングを作る。 ⑦⑤に⑥のドレッシングを合わせる。
ツナ缶	5	
生わかめ	3	
胡瓜	10	
コーン缶	10	
酢	2	
油	2	
塩	0.2	
醤油	1	
三温糖	0.2	

◎野菜のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
南瓜	15	①南瓜は細かく切る。 ②大根はいちょう切りに、ごぼうはささがきに、油揚げは細かくせん切りにする。 ③葱は小口切りにする。 ④煮干は頭、腹わたを取り除き鍋に入れ、水を加えだし汁をとる。 ⑤④に①、②を入れ野菜が柔らかくなったら、みそ、③の葱を加え煮る。
大根	15	
ごぼう	5	
葱	3	
油揚げ	3	
煮干	2	
みそ	7	

◎バナナ 50g

おやつ

◎ティラミス風トースト

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①食パンは縦半分にする。 ②クリームチーズを常温で柔らかくし、三温糖と混ぜ合わせる。 ③①に②を塗り、オーブンでこんがり焼く。 ④焼き上がったら、ココアパウダーを茶こしでふる。
クリームチーズ	8	
三温糖	2	
ココア	0.5	

◎麦茶

栄養メモ

寒さに負けない体をつくりましょう

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。下の食品を積極的に食べましょう。

色の濃い葉野菜・・・小松菜、ブロッコリー、ほうれん草
 根菜類・・・人参、ごぼう、れんこん、里芋
 発酵食品・・・みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど
 たんぱく質・・・豚肉、鶏肉、鮭、まぐろ

