

メニュー紹介レシピ

11月12、26日の給食で子どもたちに人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎生姜焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
玉葱	30	①玉葱はスライス切りにする。 ②豚肉は食べやすい大きさに切る。 ③生姜はすりおろし、汁を絞り、酒、醤油、三温糖を合わせておく。 ④②の豚肉に③の調味料を入れよく混ぜ合わせておく。 ⑤フライパンを熱し、①の玉葱を茶色くなるまでよく炒め、ボールにとる。 ⑥フライパンに油を熱し、④の豚肉を火が通るまでよく炒める。 ⑦焼きあがった⑤の玉葱と⑥の豚肉を混ぜ合わせる。
豚肉(もも)	45	
生姜	1	
酒	4	
醤油	4	
三温糖	0.5	
油	1	

◎ほうれん草の白和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	35	①ほうれん草は茹でて、2cm幅に切り、水気を絞る。 ②人参はせん切りにし、茹でる。 ③豆腐は8等分くらいに切り、熱湯で茹で、火が通ったらざるにあげ、よく水気を切り、すり鉢でする。 ④ごまは炒り、すり鉢ですり、三温糖、醤油、塩で味付けをし、③の豆腐と和える。 ⑤④に①、②を入れよく和える。
人参	3	
木綿豆腐	15	
ごま	2	
三温糖	2	
醤油	1.2	
塩	0.1	

◎わかめのみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
わかめ	2	①わかめは食べやすく、細かく切る ②もやしは熱湯でさっと茹で食べやすい長さに切る。 ③葱は小口切りにする。 ④煮干は頭、腹わたを取り除き、鍋に水と一緒に入れ、だし汁をとる。 ⑤④のだし汁にみそを加え、沸騰したら①～③を加えひと煮立ちさせる。
もやし	20	
葱	7	
みそ	7	
煮干	2	

◎さつま芋のシュガー和え

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	20	①さつま芋は所々皮をむき、マッチ棒の長さに切り、水にさらし水気を切る。 ②揚げ油を温め、①を入れ、表面がカリッとするまで揚げる。 ③揚げたてのさつま芋にグラニュー糖をまぶす。
油	2	
グラニュー糖	0.8	

◎みかん缶 6粒

おやつ

◎しらすとコーンのピザトースト

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①食パンにケチャップを塗る。 ②①にしらす、コーンをのせ、その上にピザ用チーズをのせる。 ③②を180℃のオーブンでこんがり焼く。 ④食べやすい大きさに切り分ける。
ケチャップ	5	
しらす干し	5	
コーン缶	5	
MIXチーズ	8	

◎麦茶

栄養メモ

～栄養豊富な、かぼちゃ～

冬至に味わうかぼちゃ

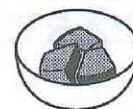
今年の冬至は12月21日です。冬至は、昼間が最も短く、夜が最も長い日です。脳卒中にならないとか、風邪をひかないとかといわれています。この日にかぼちゃを使った料理を味わってみてはいかがでしょうか。

ビタミン類が豊富なかぼちゃ

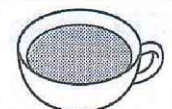
かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAにかわるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

かぼちゃをおいしく食べましょう

煮物、スープ、コロッケ、サラダなど様々な料理として食べられています。かぼちゃは油と相性がよく、油と一緒にとると吸収率がアップするカロテンが豊富です。また、プリンやパイなどのお菓子にもたくさん使われています。



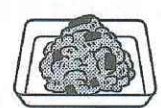
煮物



スープ



コロッケ



サラダ