



おすすめ給食レシピ(4人分)



【7月】

●5日 ポークビーンズ

※旬の野菜トマトを使った献立です。

(材料)

豚肉 100g ボイル大豆 80g
じゃがいも 220g 玉ねぎ 150g
人参 60g グリンピース 20g サラダ油適量
水 200ml チキンブイヨン1個
トマトケチャップ 大さじ3
トマトピューレー 大さじ2
ソース 小さじ1/2 さとう 小さじ1 塩こしょう少々

●10日 なすとひき肉のスパゲッティ

※旬の野菜なすを使ったトマト味スパゲッティです。

(材料)

豚ミンチ 100g 玉ねぎ 100g 人参 60g
なす 80g マッシュルーム 30g サラダ油 適量
ダイストマト (ホールトマト) 20g トマトピューレー 20g
トマトケチャップ 30g ソース 小さじ1 赤ワイン 小さじ1
塩・こしょう 適量

☆多子供たちから人気のスパゲッティでした。



●16日 チンジャオロースー



(材料)

牛肉 120g 人参 60g たけのこ 60g ピーマン 40g
しょうが ひとかけら サラダ油 小さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1と1/2 さとう 大さじ1弱
一味唐辛子 適量 (好みの辛さで)



(作り方)

- ① 野菜、じゃがいもを食べやすい大きさに切ります。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を入れ炒めます。
- ③ 人参、玉ねぎを加え更に炒めます。
- ④ ③にじゃがいもを加え、軽く混ぜ、水を入れ煮ます。
- ⑤ ④にボイル大豆を加え一緒に煮ます。
- ⑥ ⑤のじゃがいもが煮えてきたら、調味料を加え、味を調えます。
- ⑦ 最後にグリンピースを加えたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② なすはフライパンで焼きます。(他と同時進行)
- ③ スパゲッティも同時進行で具材を見ながらゆでます。
- ④ 熱したサラダ油に豚ミンチを入れ炒めます。それに玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。マッシュルームを加え炒めます。
- ⑤ ③にホールトマト、調味料を加え味を調えます。
- ⑥ ⑤の中に焼いたなすを加えよく混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥にゆでたスパゲッティを加え混ぜ合わせたら出来上がりです。

- ① 牛肉は細切りにします。野菜も細切りに切ります。
- ② 熱したサラダ油に牛肉、しょうがを入れ炒めます。
- ③ ②の中に人参を加え更に炒めます。
- ④ ③にたけのこ、ピーマンを順に加えて炒めます。
- ⑤ 調味料で味を調えます。

【我が家風】炒める前に、ごま油と調味料、にんにく、しょうがを牛肉によく混ぜて下味をつけるのもおいしいですよ。

7月に入り、気温、湿度がさらに高くなりました。1年生は4月より食べている児童が多くなったように思います。たまに、欠席者が多いクラスもありましたが、全体的に子供たちは頑張っていて食べていました。

5、6年生の給食委員会は仕事を自発的にてきぱきとこなしてくれます。どの給食委員さんも自分の仕事に責任をもって取り組んでいます。高学年の成長を委員会活動からも見る事ができました。

2学期はたくさんの行事があります。夏休みは早寝、早起き、朝ご飯のリズムを守り、9月には諏訪小の子供たちが元気な顔で登校してくるのを楽しみに待っています。



がんばれ! にっぽん!