



おすすめ給食レシピ(4人分)



【11月】

●6日 チキンのハーブ焼き

※子供たちに大人気献立のひとつです!

(材料) 鶏もも肉(1人40g) 4枚 オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1/2 こしょう 適宜 乾燥パセリ 8g
バジル 1g オールスパイス 1g



●12日 根菜のごま汁

(材料) ジャガイモ 140g 大根 80g ごぼう 60g
人参 60g 白ごま 大さじ1
(だし汁) 出し昆布 1g 出し用鰹節 大さじ弱 水
500ml
本みりん 小さじ1 麦みそ 大さじ5

☆多具材や、みその種類など変えてみましょう。どんな具材にでも合い、野菜がたくさんとれる汁物です。



●13日 クリームスパゲッティ ♡試食会献立♡

(材料) スパゲッティ 100g 鶏肉 80g
玉ねぎ 160g 人参 80g マッシュルーム 40g
サラダ油 適量 固形ブイヨン 1個 牛乳 80ml
生クリーム 大さじ2 塩 小さじ1/2 こしょう 適量
サラダ油 適量

☆多色んな野菜と合うスパゲッティです。ベーコン、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、きのこなど、いろんなスパゲッティのバリエーションができます。



●18日 ゆで干し大根の炒め物

(材料) 豚肉 60g 人参 35g ゆで干し大根 20g
すじなしいんげん 20g サラダ油 適量
淡口しょうゆ 小さじ1 さとう 小さじ1 酒 小さじ1/2
塩 一つまみ 水適量(少し)

☆多具材を細かく刻んで作り、ご飯と混ぜ合わせてもおいしい一品です。干し椎茸を入れると旨味が増します。小さく刻んだうすあげを入れてもおいしいです。干し大根はいろんな具材と合う食材です。

(作り方)

- ① 鶏肉にオリーブ油、各材料を混ぜ込みます。
- ② フライパンを温め、①を焼きます
火がよく通ったら出来上がりです。

(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 だし汁をとります。
- ③ ②にごぼう、人参を入れ煮ます。
- ④ ③に大根、じゃがいもを加え更に煮ます。
- ⑤ ④に調味料を加え、味を調えます。

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② 熱したサラダ油に鶏肉を入れ炒めます。
- ③ ②に玉ねぎ、人参、マッシュルームを加え更に炒めます。
- ④ ③に調味料を加え、味を調えます。
- ⑤ スパゲッティの麺を具材の出来上がりの時間を考え、ゆで始めます。
- ⑥ ④に牛乳、生クリームを加え温めます。
- ⑦ ⑥にゆでたスパゲッティを加え、混ぜ合わせます。

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② ゆで干し大根を水で戻し、戻ったら水気を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 熱したサラダ油に豚肉を入れ、炒めます。
- ④ ③に人参、を加え炒めます。
- ⑤ ④にゆで干し大根を加え、炒めます。
- ⑥ 調味料、水を入れ炒め煮にします。
(味がよいかどうか、確認します。)
- ⑦ 具材がよく煮えたら最後にいんげんを加えます。

11月は行事が盛りだくさんでした。4年生は小音会で素敵な演奏を披露しました。他にも3年生の社会科見学、特別支援学級の交歓会もありました。また、保護者の皆様におかれましては、1年生の給食試食会へのご参加、ありがとうございました。桜馬場中学校校長、子供を守るネットワークの方々などにもご参加していただき、とても盛会となりました。