



おすすめ給食レシピ(4人分)



【7月】

●4日 なすとひき肉のスパゲッティ

(材料) スパゲッティ 120g 豚ミンチ 100g
玉ねぎ 100g なす 80g サラダ油 4g
人参 60g ピーマン 20g マッシュルーム 20g
ホールトマト 20g トマトピューレ 25g
トマトケチャップ 30g ソース 小さじ1
サラダ油 小さじ1 赤ワイン 小さじ1
食塩 ひとつまみ こしょう少々

☆旬の野菜、「なす」をつかったスパゲッティです。

この日は1年生保護者の試食会がありました。



●4日 枝豆サラダ

(材料) きゅうり 100g もみ塩 少々
枝豆むき身 60g ホールコーン 40g

【ドレッシング材料】

サラダ油 小さじ1強 酢 小さじ1強 さとう
小さじ1弱 淡口しょうゆ 小さじ1弱 食塩 ひとつまみ
こしょう 少々

☆夏野菜を使ったサラダです。枝豆のむき身は冷凍食品で販売されています。彩りもよく、食をそそるサラダです。

この献立も試食会の一品でした。



●16日 スパイスチキン

(材料) 鶏肉 160g 食塩 ひとつまみ こしょう少々
オールスパイス 小さじ1/2
ガーリックパウダー 小さじ1/2
濃口しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1/2
でん粉 20g 米粉 10g 揚げ油 適量

☆暑い夏に美味しい献立の一つです。から揚げとは一味違う、鶏肉の揚げ物です。

(作り方)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② 熱したサラダ油になすを入れ軽く炒めます。炒めたら、別のバットに移しておきます。
- ③ 熱したサラダ油に豚ミンチを加え、炒めます。途中で赤ワインを加え炒めます。
- ④ ③にみじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマンを加え更に炒めます。
- ⑤ ④にトマトピューレ、調味料を加え、味を調えます。②のなすを加え混ぜ合わせます。
- ⑥ 別鍋で得スパゲッティをゆで、程よい固さになったら、⑤にスパゲッティを加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

(作り方)

- ① **【ドレッシングを作ります】**
ドレッシングの材料を合わせ、混ぜ合わせます。それを冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② きゅうりを輪切りにし、さっとお湯に通し、水冷します。氷水を使ってパリッとさせ、しっかり水気を切ります。
- ③ ②にもみ塩を混ぜ合わせます。冷蔵庫で冷やします。
- ④ 枝豆、ホールコーンを沸騰した湯の中に入れ、さっと煮て、ザルに戻し、水で冷やします。
- ⑤ ④の野菜を水切りし、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ ③、⑤の野菜に①の冷えたドレッシングで和えたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切ります。
- ② ①に調味料を加え、よく混ぜ合わせます。
- ③ ②にでん粉、米粉を混ぜ合わせたものをつけます。
- ④ ③を熱した揚げ油の中に入れ、鶏肉に火が通ったら出来上がりです。

7月に入り、気温、湿度がさらに高くなりましたが、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。また、学校全体としても、子供たちは頑張って食べていました。

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。