

# 給食だより

.....★.....★ **冬休み、元気のもとには食事から！** ★.....★.....

いよいよ明日から冬休みです。冬休みはクリスマス、お正月などの行事があり楽しい毎日ですが、ついつい食べ過ぎてしまったり、食事の時刻が不規則になってしまったりと食生活が乱れがちです。1日3食規則正しく食べることを心がけ、冬休みを元気に過ごしましょう。

冬休みの食事づくりの参考に、給食レシピを紹介いたしますので、御活用いただけたら幸いです。

**※3学期の給食は、1月11日(火)から始まります。献立表は1月7日(金)に配布予定です。**

## 給食レシピ紹介

『 **うま塩肉じゃが** 』 しょうゆ味の肉じゃがとは一味違った塩味の肉じゃがです。

### 【材料】(4人分)

- ・豚肉 150g
- ・しょうが 4g
- ・にんにく 4g
- ・植物油 小さじ2
- ・清酒 小さじ1
- ・じゃがいも 3個
- ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・つきこんにゃく 100g
- ・こねぎ 5本
- ・〔みりん 小じ2
- ・食塩 小じ1
- ・だし汁 300ml
- ・ごま油 小さじ1

### 【作り方】

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、じゃがいも、にんじんは、いちょう切り、たまねぎはくし形切り、こねぎは小口切りにする。つきこんにゃくはゆでて、あく抜きをする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。
- ④ にんじん、たまねぎ、つきこんにゃく、じゃがいもの順に炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ みりん、食塩を入れ、さらに煮る。
- ⑥ こねぎを入れて、できあがり！



『 **磯香和え** 』 給食で大人気の和え物です！

旬の小松菜をたっぷり使用します。



### 【材料】(4人分)

- ・小松菜 1/2束 (100g)
- ・りょくとうもやし 200g
- ・しょうゆ 小じ2
- ・刻みのり 2g

### 【作り方】

- ① しょうゆを加熱し、冷却する。
- ② 小松菜は2cm切りにする。
- ③ 小松菜、もやしをゆでて冷却する。
- ④ ③の野菜を①のしょうゆ、刻みのりで和えて、できあがり！

<こんだての例>

- 白飯
- 牛乳
- 納豆
- ★うま塩肉じゃが
- ★磯香和え

## 『 マーボー豆腐 』

トウバンジャンがあれば、あとは御家庭にある調味料で簡単に！

豆腐をじゃがいもに変えるだけで「じゃがマーボー」もつくれます。

### 【材料】(4人分)

・木綿豆腐	1・1/2丁
・豚ひき肉	125g
・にんにく	3g
・しょうが	3g
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/3本
・たけのこ	50g
・長ねぎ	1/2本
・干しいたけ	3g
・植物油	小さじ2
・トウバンジャン	1g
・水	300ml
・米みそ	大さじ1・小さじ2
・三温糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1・小さじ1
・清酒	小さじ1
・ごま油	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ2
・溶き水	大さじ1・小さじ1

### 【作り方】

- ① 豆腐はさいの目切りにしてゆでておく。グリーンピースはさっとゆでて冷却する。その他の野菜、水で戻した干しいたけはみじん切りにする
- ② フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肉、トウバンジャン入れて炒める。
- ④ たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを入れて炒める。
- ⑤ 水を入れてあくをとりながら煮る。
- ⑥ 豆腐、調味料を入れて煮る。
- ⑦ グリーンピースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 長ねぎ、ごま油を入れて、できあがり！



<こんだての例>

白飯

牛乳

★マーボー豆腐

★春雨サラダ

## 『 春雨サラダ 』

つるっとした春雨の食感が人気の中華風サラダです。

### 【材料】(4人分)

・緑豆はるさめ	15g	・三温糖	小さじ1
・だいこん	4cm	・ごま油	小さじ1
(100g)		・穀物酢	小さじ1・1/2
・きゅうり	1/2本	・食塩	少々
・食塩	少々	・しょうゆ	小さじ2
・にんじん	1/5本	・いりごま	小さじ2
・こまつな	1茎		

### 【作り方】

- ① 調味料を煮立てて冷却する。
- ② ごまは炒って冷却する。
- ③ だいこん、きゅうり、にんじんは千切り、こまつなは2cm切りする。
- ④ はるさめ、野菜をゆでて冷却する。
- ⑤ きゅうりに塩をふる。
- ⑥ ④の野菜、⑤のきゅうりを①のドレッシングで和え、②のごまをふって、できあがり！

※ 給食で提供している、高学年・大人4人分、中学年5人分の分量です。

※ 給食では衛生管理上、サラダ・和え物等の野菜やドレッシングを加熱調理しています。