

今月のおすすめ給食レシピ

今回は、寒い季節にピッタリな人気のスープ2種です♪

【春雨スープ】

5人分

ベーコン 1/2枚
干しいたけ 1枚
にんじん 1/8本
玉ねぎ 1/3個
もやし 100g
春雨 35g
長ねぎ 5cm分
ほうれん草 30g
けずり 10g
水 700ml
塩 4g
しょうゆ 10g
こしょう 少々
ごま油 少々

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻して、水気を絞りうす切りにする。
ベーコンとにんじんは長さ2cmぐらいのせん切り、玉ねぎは
タテ半分のうす切り、長ねぎはななめうす切り、ほうれん草は
2cmぐらいのざく切りにしておく。春雨は戻して食べやすい
長さに切っておく。
- ② 分量のけずりでだしを取る。(濃い目にとると美味しいです。)
取っただしを鍋に入れ、①の具材を順に入れ、火を通す。
野菜に火が通ったら、塩、しょうゆを入れ、味見する。
- ③ 仕上げにこしょう、ごま油を入れて火を止める。

★ 春雨以外の具は、お好みの物や、冷蔵庫にある物で代用できます。
いろいろな組み合わせで、ぜひお試しください！
※ 給食では献立の組み合わせによって、だしの種類を変えています。
鶏ガラだしや豚ガラで取っただしを使うと、よりコクが出ます。

【白身魚のウースタン風】 5人分

むきがれい 100g
酒 小さじ1
塩 少々
生姜汁 少々
片栗粉 少々
水 カップ3
だし昆布 5cm
けずり 10g
木綿豆腐 100g
かまぼこ 20g
ねぎ 15cm
人参 1/8本
チンゲン菜 1株
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

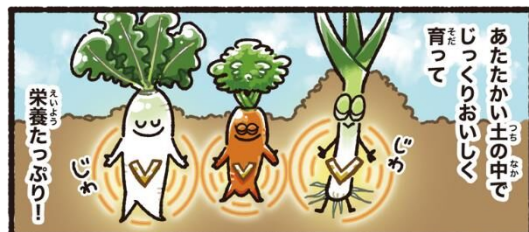
- ① きれいは2cm角に切って④に漬けておく。
② 昆布とけずりを使って、だしをとる。
③ 豆腐は1.5cm角、かまぼこ人参はいちょう、ねぎは小口、
チンゲン菜は2cmのザク切りにそれぞれ切っておく。
④ ①のきれいに片栗粉をまぶし、②のだし汁を沸かした中に
一枚ずつ入れていく。
⑤ 魚に火が通ったら、野菜、かまぼこを入れる。
野菜に火が通ったら、豆腐も入れて煮る。
⑥ しょうゆ、酒、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

塩分を足す場合は、しょうゆではなく塩で調整すると
スープの色が濃くなりすぎず、きれいに仕上がります。

※タラやムツなどお好みの白身魚でお試ください。
※鶏肉で作る中華料理の「ウースタン」を
給食用にアレンジした具たくさんスープです。



ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい めんえきりよく たか
冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。
おいしくいただきましょう。



12月のこんだて表



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん さばの塩焼き 鶏肉と南瓜の 柚子ソース炒め 磯香和え	パセリごはん メンチカツ 花野菜のペペロンチーノ かぼちゃサラダ	ごはん とうふ野菜ハンバーグ 和風ツナサラダ 金時豆の甘煮	ごはん とりの竜田揚げ カラフル野菜ソテー アップルポテト	ごはん 春巻き しゅうまい 野沢菜と豚肉の炒め物 乳乃豆腐
8日	9日	10日	11日	12日
麦ごはん 五目卵の甘酢あんかけ 野菜のごまみそ和え 大学芋	ロールパン 白身魚フライ ポークビーンズ フルーツヨーグルト和え (パイン缶・黄桃缶)	ごはん すき焼き風煮 野菜の梅のり和え オレンジゼリー	ごはん 揚げぎょうざ 厚揚げと白菜の旨煮 春雨サラダ	ごはん 魚の中華風ステーキ ブロッコリーと コーンのソテー じゃがいもと蒸し鶏の マヨサラダ
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん ししゃもの2色揚げ (青のり・カレー) 豚肉と豆腐のみぞれ煮 わかめサラダ	食パン+いちごジャム 鶏肉と冬野菜のクリーム煮 カレーコロッケ ツナサラダ	ごはん 海鮮と豆腐のチリソース煮 ほうれん草ともやしのナムル みかん	パセリごはん ハンバーグトマトソース 海藻サラダ ガーリックポテト	ごはん チキン南蛮(タルタルソース付) 野菜炒め マンゴープリン
22日	23日	きれいに手を洗おう! 3学期の給食は1月9日(金)から始まります。		
麦ごはん 魚のゆずみそだれ 五目きんぴら かぼちゃのいとこ煮	パセリごはん フライドチキン 冬野菜のラタトゥイユ コーンサラダ ガトーショコラ (乳・卵・小麦不使用)			

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。

平均栄養価 エネルギー520kcal、たんぱく質16.2g、脂質15.9g、食塩相当量1.8g