

6月給食だより臨時号



早寝 早起 朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

新型コロナウイルスの緊急事態宣言は解除となりましたが、いまだ感染が続いています。学校は再開しましたが、給食の提供にはまだ少し時間がかかります。大変御迷惑をおかけいたしますが、もうしばらくお待ちください。再開までの昼食の参考になりそうな給食レシピを紹介します。

★給食レシピ★

● ポークビーンズ ●

《材料4人分》

- 鶏ガラスープ … 240ml
- 油 … 大さじ1/2
- セロリ(みじん切り)… 大さじ1/2
- にんにく(みじん切り)… 小さじ1/2
- ベーコン(短冊切り)… 25g
- 豚肉(角切り) … 100g
- 塩 … 小さじ1/2
- こしょう … 少々
- オールスパイス… 少々
- 赤ワイン … 大さじ1/2
- にんじん(いちょう切り)… 100g
- 玉ねぎ(角切り)… 240g
- じゃが芋(角切り)… 200g
- 大豆(水煮) … 150g
- ケチャップ … 大さじ3
- トマトピューレ … 大さじ2と1/3
- ウスターソース … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ1/2

《作り方》

- ①油でセロリ、にんにく、ベーコン、豚肉を炒める。
- ②塩、こしょう、オールスパイス、赤ワインを加える。
- ③にんじん、玉ねぎ、じゃが芋を加え、さらに炒める。
- ④鶏ガラスープを加え、煮る。
- ⑤大豆、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、砂糖を加え、煮る。

● バジルサラダ ●

《材料4人分》

- キャベツ(短冊切り)… 170g
- にんじん(せん切り)… 50g
- アスパラガス(斜めスライス)…50g
- コーン缶詰 … 40g
- 【バジルドレッシング】
- オリーブ油 … 大さじ1
- にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
- 砂糖 … 大さじ1/2
- 塩 … 小さじ2/3
- バジル(粉) … 小さじ1/4
- 酢 … 大さじ1
- 玉ねぎ(すりおろし)… 20g

《作り方》

- ①キャベツ、にんじん、アスパラガスは茹でて冷ましておく。
- ②ドレッシングの材料全てを混ぜ合わせ加熱し、冷ましておく。(作りやすいに量を調節するとよい)
- ③冷ました野菜、コーン、ドレッシングを混ぜる。



● スタミナキムチ丼 ●

《材料4人分》

ごはん	…	4人分
ごま油	…	大さじ1/2
にんにく(みじん切り)	…	小さじ1/2
しょうが(みじん切り)	…	小さじ1/2
豚こま肉	…	150g
キムチ	…	100g
玉ねぎ(スライス)	…	130g
ねぎ(斜め切り)	…	50g
もやし	…	70g
にら(4cm長さ)	…	45g
★酒	…	小さじ1
★砂糖	…	小さじ1強
★塩	…	少々
★しょうゆ	…	小さじ2
★みりん	…	小さじ1/2
★テンメンジャン	…	小さじ1/5
★八丁味噌	…	小さじ1/2
片栗粉	…	大さじ1/2
白いりごま	…	小さじ1

《作り方》

- ①ごま油でにんにく、しょうが、豚肉を炒める。
- ②キムチ、玉ねぎ、ねぎ、もやしを加え、さらに炒める。
- ③★印の調味料を加える。
- ④水溶き片栗粉を加える。
- ⑤仕上げにごまを加える。



● トックスープ ●

《材料4人分》

鶏ガラスープ	…	670ml
鶏こま肉	…	40g
にんじん(いちょう切り)	…	40g
だいこん(いちょう切り)	…	65g
こまつな(2cm長さ)	…	35g
ねぎ(小口切り)	…	25g
★酒	…	小さじ1
★塩	…	小さじ2/3
★こしょう	…	少々
★うすくちしょうゆ	…	小さじ1弱
たまご	…	S2個
トック	…	140g
ごま油	…	小さじ1/2

《作り方》

- ①鶏こま肉、にんじん、だいこんを鶏ガラスープで煮る。
- ②★印の調味料を加える。
- ③こまつな、ねぎを入れる。
- ④煮立った②に溶きたまごを加える。
- ⑤トックを一枚一枚丁寧に、くっつかないように④に入れる。
- ⑥仕上げにごま油を加える。



再開の日程が決定いたしましたら、6月の献立を配布いたします。