

学校給食レシピ

21日 カラフルもずく丼

○材料4人分(小学3・4年生量)○

・もずく	160g	・しょうゆ	大さじ2
・豚ひき肉	100g	★・みりん	小さじ1と1/2
・しょうが(みじん切り)	4g	・料理酒	小さじ1/2
・玉ねぎ(千切り)	80g		
・人参(千切り)	40g	・片栗粉	小さじ1/2
・ホールコーン	20g	・水	小さじ1/2
・パプリカ(千切り)	20g		
・油	小さじ1/2		

● 作り方 ●

- ①もずくが長い場合は食べやすい長さに切る。
- ②フライパンに油をひき、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③豚ひき肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参、パプリカを加えて炒める。
- ④③に全体的に火が通ったら、ホールコーン、もずく、★を加え調味し、ひと煮立ちさせる。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でまとまりをつける。ごはんの上にかけたら完成!

「もずく」について...

もずくは、海藻の仲間で、流通している約99%が沖縄県産です。もずくの名前は、他の海藻にくっついて育つという「藻付く」から由来しています。食物繊維やミネラルが豊富でからだの調子を整えてくれます。暑くて食欲が沸かない時も、ツルツルっと食べられるオススメの食材です!

ごはん混ぜて
食べるとおいしいよ!



キジムナー

わくわく献立表

献立作成者: 金田 瑞季

8月



- *牛乳は毎日1本つきます。
*ごはんはレインボープラン認証はえぬぎです。



24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ごはん	ジャージャー ^{めん} 麺	ごはん	ごはん	夏野菜米粉カレー ^{なつやさい こめこ}
鶏 ^{とり} のからあげ(2こ)	ジャージャー ^{めんやさい} 麺野菜	いわしの梅 ^{うめじょうゆ} 醤油煮	ハムチーズフライ	(^{むぎい} 麦入りごはん)
キャベツののりごまあえ	あげシュウマイ	ひじき ^い 炒り煮	(ソース)	わかめサラダ
みそワタンスープ	(小2こ・中3こ)	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	キャベツとブロッコリーのサラダ	みかんゼリー
	中華 ^{ちゅうか} コーンスープ		ズッキーニのトマトスープ	

31日(月) 地産地消の日

ふわとろなすの麻婆^{まーぼーどん}丼オクラ^{ちゅうか}の中華あえ豆腐^{とうふ}と小松菜^{こまつな}のみそ汁^{しる}ヨーグルト(学配^{がくはい})

≪31日(月) ふわとろなす≫

8月31日は『8(や)3(さ)1(い)』の日です。学校給食でも野菜のおいしさや良さを知ってもらえるよう、野菜を活かしたメニューになっています。今回使用している「ふわとろなす」は、長井市で栽培されたものです。名前の通り、ふわっ、とろっという食感が特徴です。見た目も存在感があり、その長さはなんと、30cm以上もあるながーいなすです。給食では、食欲をそそるうま味たっぷり麻婆丼で召し上がれ♪