

給食室より給食メニューの紹介をします。

学校休業中1日3回の食事をきちんと食べていましたか？6月1日から学校が再開しますが、特に朝ごはんは、生活リズムを作ってくれます。毎日食べるようにしましょう。それから、成長期のみなさんは体を作るもとになるカルシウムやたんぱく質、鉄分を意識してとることが大切です。牛乳またはヨーグルト等の乳製品、肉や魚を食べましょう。

昼食に給食メニューを作ってみませんか？

(分量は給食での使用量のため、多少の加減をしてみてください。)

手軽に出来る肉料理です。

献立名		材料・分量	切り方等
とりてばのさっぱり		4人分	
	手羽元	4本	一人1本
	うずら卵(缶)	8個	ゆで卵1人1ヶでもいいです。
	しょうが	ひとかけ	みじん切り
	にんにく	ひとかけ	みじん切り
	中ざら糖	大1	
	本みりん	大1	
	しょうゆ	50ml	
	清酒	大1	
	穀物酢	大2	
	水	200ml	



<作り方>

- 1, 鍋に水・お酢以外の調味料・にんにく・しょうがを入れ沸騰させる。
- 2, 鶏手羽と、お酢をいれる。
- 3, 肉の色が変わったら、うずら卵を入れ、アルミホイルなどで落としぶたをして煮る。
- 4, 肉が軟らかくなり、うずら卵に色がついたら火を止める。

アスパラガスを使ったスパゲッティです。

献立名	材料・分量(g)	切り方等
春野菜のスパゲティ	1人分	
スパゲッティ乾	100	
ベーコン	25	たんざく
にんじん	50	せん
アスパラガス	25	ななめスライス下ゆで
たまねぎ	125	スライス
マッシュルーム	20	スライス
セロリー	15	スライス
粉チーズ	5	
クリーム	80	
乾燥コンソメ	3	
オリーブ油	2.5	
食塩	2	
こしょう	少々	



<作り方>

- 1, 材料を切ったらオリーブ油で炒める。(アスパラ以外)
 - 2, 火が通ったら、塩こしょう・粉チーズを入れる。
 - 3, クリームを入れる。
 - 4, ゆでたスパゲティとアスパラを入れる。
- ※こげないように気をつける。

六郷中の人気メニューです。

献立名		材料・分量	切り方等
揚げじゃがのそぼろ煮		4人分	
	じゃがいも	5個	角切り素揚げする
	揚げ油	適量	
	豚肉もも粗挽	100g	
	ちくわ	2本	輪切り
	しらたき	1袋	切ってゆでる
	にんじん	1本	厚いちょう
	さやいんげん	40g	2cmカットゆでる
	しょうが	ひとかけ	みじん
	白いりごま	大1	
	しょうゆ	大3	
	砂糖	大1	
	みりん	大2	
	ごま油	小1	
	水	160ml	



<作り方>

- 1, ごま油でしょうが・豚ひき肉を炒める。醤油少々であじつけする。
- 2, にんじん・しらたきをいれ炒める。水量をいれ煮る。
- 3, 調味料・ちくわを入れる。
- 4, 揚げたじゃがいもをいれさっと混ぜ、フタをして少し煮る。
- 5, インゲンを入れ混ぜる。
- 6, 白ごまをふりかける。