

肉味噌丼、レモン塩ちゃんこスープ、どちらも新メニューでした。ごはんが進む味とさっぱりとした味で、気温や湿度が高く、食欲がなくなるこれからの時期に合うように考えました。美味しい、熱中症予防になりそう、など様々な声が聞こえてきました。

[肉味噌丼・レモン塩ちゃんこスープ.pdf](#)



1月29日(金)

- ・わかめ(麦)ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と大根の角煮
- ・煮合い

※1月25日～2月5日の間で給食週間の取組を行いました。毎年、給食週間に合わせて特別献立を実施しています。今年は、関東地方の郷土料理を献立の一部に取り入れました。この日の「煮合い」という料理は、茨城県の郷土料理です。見た目はきんぴらのような料理ですが、味付けに酢を使用しているので、さっぱりとした味付けが特徴です。食べ慣れていない味の料理でしたが、「美味しかった」という声が児童生徒だけでなく、職員からも聞こえてきました。

～レシピ～

【材料(1人分)】

- ・ごぼう 40g
- ・れんこん 10g
- ・にんじん 10g
- ・干し椎茸 1g
- ・油揚げ 10g
- ・しらたき 10g
- ・サラダ油 1g
- ・薄口しょうゆ 3.5g
- ・砂糖 2g
- ・穀物酢 1g
- ・いりごま 2g

【作り方】

- ①ごぼうはささがき、れんこんは厚さ5mmのいちよう切り、にんじんは細めの短冊切り、油揚げは細切り、干し椎茸は水に戻して薄切りにする。
  - ②鍋にサラダ油を熱し、れんこん、にんじん、ごぼうの順に鍋に入れ炒める。
  - ③②に干し椎茸、油揚げ、しらたきを加え炒める。
  - ④③に、具材が焦げない程度の水を入れて混ぜる(具材が全て水に浸ってしまうと入れすぎです)。
  - ⑤具材に火が通ったら調味料を入れ、フタをして煮込む。
  - ⑥具材が好みの硬さになったら、フタをとり、汁気をとばして完成です。
- ※加熱中に味見をすると酢の風味を強く感じますが、少し冷ますと食べやすくなります。



11月12日(木)

- ・バターパン
- ・牛乳
- ・チキンのマーマレードソースかけ
- ・ポテトのスープ煮

※チキンのマーマレードソースかけは、新メニューでした。

調理員さんに、「おいしかったです。また作って下さい。」と言いに来てくれた生徒もいました。また、体験入学に来ていた児童生徒も、普段とは違う環境で少し緊張している様子も見られましたが、頑張ってお食べていました。

レシピ

【材料(1人分)】

- ・鶏もも肉 35g×2個
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 6g

●マーマレードソース

- ・マーマレード 2g
- ・薄口しょうゆ 1.5g
- ・砂糖 2g
- ・水 4ml
- ・片栗粉 0.3g

【作り方】

- ①鶏もも肉に塩こしょうを振り、下味を付ける。
- ②①に片栗粉を付け、中に火が通り、衣がきつね色になるまで揚げる。

●マーマレードソース

- ③鍋にマーマレード、薄口しょうゆ、砂糖、水を入れ、焦げ付かないようにかき混ぜながら火にかける。

- ④③がふつふつしてきたら、水で溶いた片栗粉を入れてとろみを付ける。

- ⑤④を②にかけたら完成です。

※給食では片栗粉で少しとろみをつけましたが、片栗粉を入れずに、さらさらしたソースに仕上げ、揚げたチキンに絡めて食べても美味しいです。