



給食だより

No2



令和5年9月26日(火)

9月と言えばお月見の季節ですが、今年の十五夜は9月29日ですね。今年は、満月の中秋の名月となるそうです。お天気が良いといいですね。

日本各地の郷土料理を給食に取り入れています。今回は、鹿児島県と北海道の郷土料理をご紹介します。

11日と25日の『さつま汁』は、鹿児島県の郷土料理です。地名の薩摩が名前の由来となり、具だくさんの味噌汁で鶏肉を使うのが特徴です。

九州の麦みそを使い、少し甘めの味付けになります。5日と19日の『鮭のちゃんちゃん焼き』は、北海道の郷土料理です。

レシピ紹介

〔さつま汁〕

(材料:約4人分)

鶏もも肉	100g
しいたけ	10g
こんにゃく	60g
ごぼう	60g
人参	60g
大根	90g
ネギ	10g
かつおだし	600cc

(作り方)

- ①鶏肉・野菜・こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
- ②出汁の中に野菜とこんにゃくを入れ、柔らかくなるまで煮たら鶏肉を入れる。
- ③肉に火が通ったら味噌を入れる。



9月11日・25日の給食

〔野菜とひき肉のカレー〕

(材料:約4人分)

豚ひき肉	120g
鶏ひき肉	90g
大豆水煮	50g
じゃが芋	80g
人参	80g
玉ねぎ	100g
青ピーマン	30g
赤ピーマン	30g
りんご	
(すりおろし)	40g
セロリー	30g
カレールウ	50g
ウスターソース	2g
しょうゆ	2g
スキムミルク	12g
サラダ油	3g

(作り方)

- ①鍋に油を入れて、玉ねぎとセロリーをしんなりするまで炒める。
- ②①にひき肉を入れてさらに炒める。
- ③大豆・人参・じゃが芋を入れたら野菜がかくれる位の水を入れて煮込む。
- ④あくを取り、ピーマン・りんご調味料を入れる。
- ⑤スキムミルクを水で溶かし回し入れる。

※カレーのご飯は、白米と押し麦を混ぜています。



9月1日・15日の給食

〔鮭のちゃんちゃん焼き〕

(材料:約4人分)

鮭	300g
(酒)	10g
きゃべつ	60g
人参	40g
もやし	40g
玉ねぎ	60g
えのきだけ	30g
ピーマン	20g
味噌	30g
砂糖	5g
みりん	5cc
バター	15g

A

(作り方)

- ①鮭に酒をふって臭みを取る。
- ②フライパンやホットプレートにカットした野菜を敷きその上に鮭の切り身をのせる。
- ③Aの調味料も一緒に入れ、中火で蒸し焼きにする。
- ④7～8分経ったらバターを入れ、あと2～3分蒸し焼きにする。
- ⑤鮭に火が通っていたら、出来上がり。



9月5日・19日の給食