

給食だより増刊号

— 冬休み号 —

令和 4年12月21日発行
河北町学校給食センター



給食レシピを紹介します



2学期が終了すると、いよいよ締めくくりの3学期です。年末年始は何かと忙しい時期ですが、この機会を利用して、お子さんと一緒に給食メニューやおやつを作ってみてはいかがでしょうか？

おいしさのポイント

★キムチスープ 【材料 4人分】

- 木綿豆腐（色紙切り） 200g
- 白菜キムチ漬（汁気切る） 85g
- むきあさり 70g
- 豚肉（こま切れ） 60g
- にんじん（いちょう切り） 60g
- チンゲン菜（適宜カット） 40g
- カットわかめ 2g
- ごま油 小さじ1^{1/2}
- 中華スープ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1



【作り方】

- 2/3の量のごま油でキムチと豚肉をよく炒める。
- ①に水800mlを加えて火にかけ、あさり、にんじん、チンゲン菜を入れて煮る。
- 火が通ったら豆腐をいれて加熱し、中華スープとしょうゆで味付けする。（キムチ漬の塩味も様々なので、調味料は加減して、味見しながら調整してください）
- 仕上げに残りのごま油を加える。



最近人気のある、冬にぴったりのスープメニューです。きのこや大根、ねぎも加えて鍋にして食べてもおいしいです。風邪予防にも効果的☆



☆洋風卵の花 【材料 4人分】

- おから（生） 50g
- ベーコン（千切り） 35g
- にんじん（千切り） 25g
- 玉ねぎ（縦半分スライス） 20g
- ごぼう（笹がき） 25g
- 粒コーン 20g
- 枝豆（冷）（殻をむく） 20g
- 炒め油 適宜
- カレー粉 0.7g（小さじ半分弱）
- みりん 9g（小さじ1^{1/2}）
- コンソメ 2g（小さじ2/3）
- さとう 3g（小さじ1）
- しょうゆ 12g（小さじ2）
- こしょう 少々
- 水 20cc



【作り方】

- 深めのフライパンに油を熱し、ごぼう・玉ねぎ・ベーコン・にんじんを炒める。
- ①に火が通ったら、カレー粉以下の調味料と水、コーンと枝豆を加えてまぜる。（少し濃いめの味付にする）
- おからを加えてよく混ぜ合わせて加熱する。出来上がりがしっとりした感じになるように、水で調整したあと、味見をして薄かったらしょうゆやコンソメで調整する。（お好みで、カレー粉を増やしてもOK）

「おから」は、大豆のたんぱく質や食物繊維が豊富に含まれた健康食品で、しかも低価格。家計にもうれしい食品です。給食でも炒め煮を出していましたが、子供達にはあまり好まれませんでした。ですが、4月からカレー風味に仕上げた「洋風卵の花」は低学年も好んで食べてくれるようになりました。おうちでの副菜メニューとしてもおすすめです☆

◇鶏肉のレモン煮 【材料 4人分】

- 鶏肉（胸かもも） 240g
- 片栗粉／揚げ油 適量



<タレ>

- しょうゆ・・・12g（小さじ2）
- 砂糖・・・16g（大さじ2弱）
- みりん・・・6g（小さじ1）
- 酒・・・12g（小さじ4）
- レモン果汁・・・16g（大さじ1）

【作り方】

- 一口大に切った鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- タレの調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ②の中に揚げた鶏肉を入れて絡める。



河北町の学校給食人気メニューにいつも登場するのが、鶏肉料理ですが、中でもダントツに登場数が多いのが「レモン煮」です。夏は疲労回復・食欲増進、冬は風邪予防に。と一年中愛されています。給食ではむね肉を使いますが、もも肉も、とてもおいしいです☆



♡手作りおやつはいかが？ ～大根もち～ 【材料 6こ分】

- 大根（皮をむきすりおろす） 100g
- 干し桜エビ（細かくカット） 7g
- 白玉粉 70g
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ボウルに白玉粉、大根おろし、塩を加えてまぜる。
- 干し桜エビを加えてまぜあわせ、手で6等分にして丸め、平らにする。
- フライパンにサラダ油を入れて中火に温め、②を並べる。
- 焼き色がつくまで両面を2～3分ずつ焼く。（甘めのチリソースやマヨネーズ、ポン酢などをつけて食べましょう☆）

「かんたん15分！材料3つです！すいすいスイーツ」
汐文社 宮沢うらら 著 から紹介しました。

冬野菜クイズ

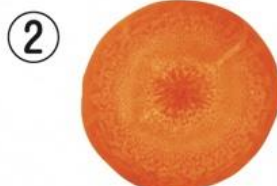
コレ、な～に？



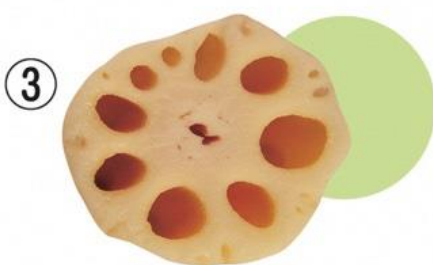
Q1. これは、冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな？
 ()に名前を書きましょう。



()



()



()



()



Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう？ ()に○をつけましょう。



()



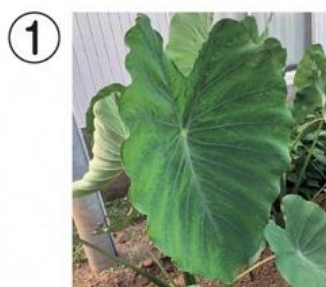
()



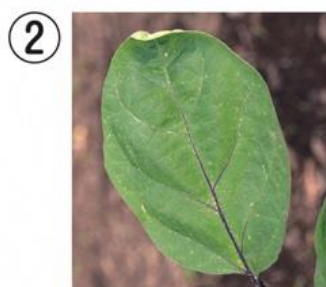
()



Q3. 下の3つの葉のうち、里いもの葉はどれでしょう？ ()に○をつけましょう。



()



()



()



Q4. 下の3つの花のうち、にんじんの花はどれでしょう？ ()に○をつけましょう。



()



()



()



こたえ

Q1=①ごぼう ②にんじん ③れんこん ④白菜 Q2=③が正解(①はほうれん草、②はチンゲンサイ)

Q3=①が正解(②はなすの葉、③はかぼちゃの葉) Q4=③が正解(①はオクラの花、②はきゅうりの花)

