



☆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学期がやってきます。年末年始のこの時期におすすめの、給食レシピをいくつか紹介します。お子さんやお友達と楽しく作ってみてはいかがでしょうか？



★豚肉のワインソース煮 <材料 4人分>

サラダ油	小さじ1/2
豚ももスライス	200g
豚肩ローススライス	80g
塩	適宜
こしょう	少々
玉ねぎ	150g
トマトケチャップ	大さじ2強
赤ワイン	大さじ2
ウスターソース	小さじ2強
生クリーム	小さじ2



<作り方>

- ① サラダ油で2~3cm長さに切った豚もも肉と豚肩ロース肉を炒める。
- ② ①に太目にスライスした玉ねぎを入れ、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソースで煮込む。
- ③ 塩、こしょうで味を整え、最後に生クリームを加える。

★牛肉で作ると豪華でとてもおいしいです！



★鮭の香草パン粉焼き

<材料 4人分>

生鮭切り身	4切
乾燥パン粉	大さじ5強
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
バジル	少々
オレガノ	少々

★鶏肉や白身魚・さば・いわしなども合います。



- ① パン粉、オリーブオイル、塩、こしょう、バジル、オレガノを混ぜ合わせる。
- ② 鉄板に鮭の切り身を並べ、上から①のパン粉をのせて、260℃のオーブンで10分目安で焼く。
(オーブントースターでも可)

★コーンかきたまスープ <材料 4人分>

粒コーン	60g
クリームコーン	80g
人参	30g
玉ねぎ	80g
水	800cc
牛乳	160cc
卵	2個
ほうれん草	40g
中華だし(顆粒)	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



★最近アレルギーに配慮して乳・卵抜きで作ります。卵の代わりにベーコンや鶏肉などを加え、クリームコーンを増やすとおいしいです。牛乳の代わりに豆乳を入れても合いますよ。

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄めのスライス、ほうれん草は食べやすい大きさに切ってさっと湯がいておく。
- ② 鍋に分量の水・人参・玉ねぎを入れ火にかける。野菜に火が通ったら中華だし・粒コーン・クリームコーン・牛乳を加えひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。
- ③ 最後にほうれん草を加え、汁をかき混ぜながら溶き卵を回し入れ、火を止める。



しょうがつ
お正月の
た
食べもの

こと ば **言葉パズル**



した え しょうがつ かんけい た え なまえ もじ け
下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、
のこ こと ば はい なまえ か
残った言葉を並びかえて、○○○に入る名前を書きましょう。

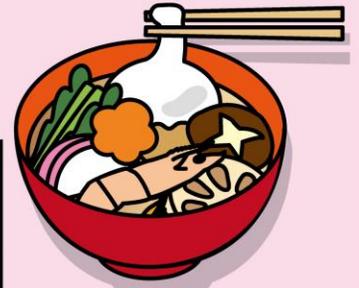
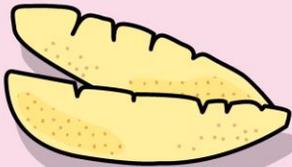
け かつ
消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↙ ↘ ↗ ↖ どの方向へも



れい
例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	



る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん



しょうがつ
ヒント：お正月のあそび

○○○

