



～冬のおすすすめメニュー～

2学期が終了すると、いよいよ締めくくりの3学期です。
年末年始も近づいてきて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を作ってみてはいかがでしょうか？



★鶏肉のみそマヨネーズ焼き

【材料：4人分】

- ・鶏肉 240g
(ムネ、モモどちらでも良い。)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・にんにく(すりおろす) 2g (小さじ1)
- ・みそ 10g (小さじ2弱)
- ・マヨネーズ 40g (大さじ2強)
- ・アルミカップ 4ヶ

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② 塩、こしょう、にんにく、みそ、マヨネーズを鶏肉にまぶす。
- ③ アルミカップに鶏肉を重ねないように入れ、260℃のオーブンで15分位焼く。

アルミカップを使わず、
フライパンに少量の油を
ひいて焼いてもいいよ。

★笹かまのアサツユ緑茶天ぷら

【材料：4人分】

- ・笹かま 8枚
- ・天ぷら粉 50g (大さじ5)
- ・お茶の葉 2g (小さじ1)
- ・塩 0, 2g (少々)
- ・揚げ油 適宜

溝延の丹野園さん
の「アサツユ」を
使っています。

【作り方】

- ① 天ぷら粉を水でとき、天ぷらの衣をつくる。
- ② ①にお茶の葉(乾燥したまま)と塩を入れ、混ぜる。
- ③ 油を170℃くらいに熱し、笹かまに②をつけて揚げる。

★れんこんサラダ

【材料：4人分】

- ・れんこん水煮 70g (2mm位のいちょう切り)
- ・きゅうり 20g (うすい輪切り)
- ・にんじん 20g (うすいいちょう切り)
- ・パプリカ 20g (スライス)
- ・ツナ 30g (油をきっておく)
- ・白すりごま 6g (小さじ2)
- ・マヨネーズ 32g (大さじ3)
- ・しょうゆ 4g (小さじ半分)
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ① にんじんを柔らかくなるまでゆで、れんこんとパプリカはさっとゆでて、冷やし、水分をしぼる。
- ② ①の野菜ときゅうり、ツナを白すりごまとマヨネーズ・しょうゆ・こしょうであえる。

給食では生の野菜を
出すことができない
ため、野菜は全部加熱
しています。



★ソースかつ丼のソース



給食のソースカツ丼は、
千切りのにんじんを混ぜ
たゆでキャベツの上に
トンカツをのせます。野菜
もおいしく食べることが
できます。

【材料：10人分】

- ・しょうゆ 70g (大さじ4)
- ・砂糖 40g (大さじ4)
- ・中濃ソース 6g (小さじ1)
- ・酒 6g (小さじ1)
- ・片栗粉 3g (小さじ1)
- ・カレー粉 1g (小さじ半分)
- ・水 50g (1/4カップ)



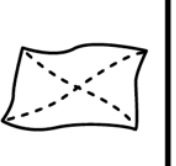
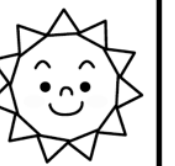
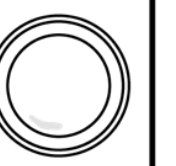


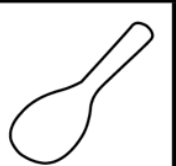
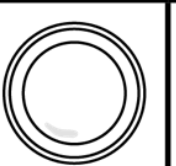
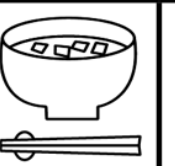


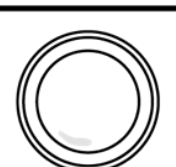
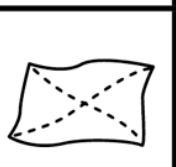
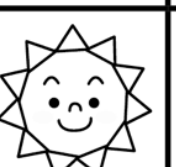




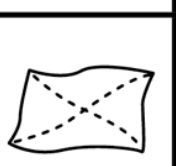





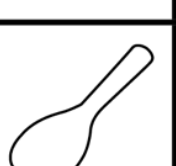

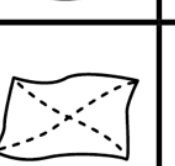



【作り方】

- ① 材料を鍋に入れ煮立たせる。
(だいたいの目安です。お
好みに合わせて、加減して
ください。)








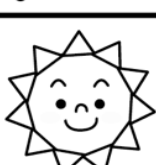


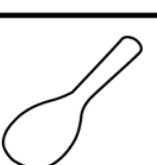


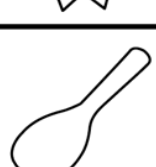

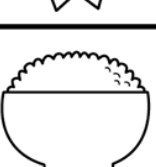

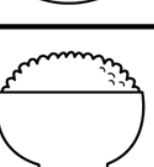

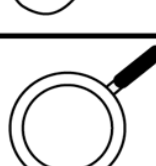
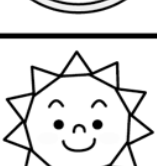
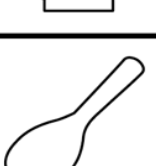



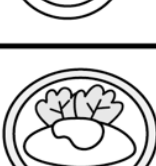
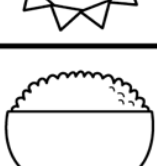
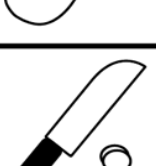
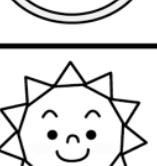
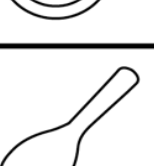
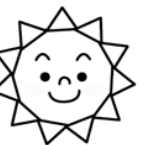
★ビンゴゲーム、5列以上めざそう！

れつ い しょう
 しょく じ てつだ
 食事のお手伝いができたら、ビンゴカードに色をぬりましょう。
 タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。せん ひ
 線をひきましょう。

ビンゴカード① (レベル1・2のお手伝い)

					 …テーブルを きれいにする
					 …おはしや料理 をならべる
					 …しよつ き あら 食器洗いなど あとかた 後片づけ
					 …や さ い か わ 野菜の皮むきなど した 下ごしらえ
					 …ごはんをよそう
					 …あなたが決めた てつだ お手伝い

ビンゴカード② (レベル2・3のお手伝い)

 …ごはんをよそう					
 …りょうり も 料理を盛りつける					
 …こめ あら 米を洗い、 ごはんをたく					
 …や さ い き 野菜などを切る					
 …ひ つか ちょうり 火を使った調理					
 …あなたが決めた てつだ お手伝い					

◎ビンゴゲームが終わっても、お手伝いはチャレンジし続けよう！