



給食 5月 だより



2020年
(令和2年)
5月
長尾小学校

給食で登場する予定だった献立レシピ第二弾です。お家の方が腕を奮うのも、子どもたちと一緒に作るのも良いですね。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

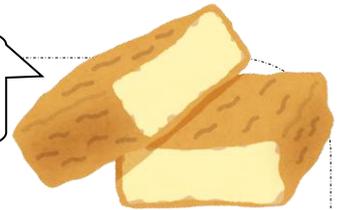


不足しがちな栄養をとろう

厚揚げのチリソース

材料 (5人分)	
厚揚げ	175g 一口大
玉ねぎ	50g うす切り
トマトケチャップ	50g (大さじ 3~4)
さとう	3.5g (小さじ 1弱)
薄口しょうゆ	5g (小さじ 1)
豆板醤	少々
油	適量

厚揚げは、アミノ酸のバランスがよく、カルシウムや鉄も豊富です。



《作り方》

- 厚揚げを油ぬきし、冷めたら切る。玉ねぎも切る。
 - 鍋に油を回し入れ、豆板醤を焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
 - 玉ねぎを炒めて調味料を入れ、たれを作る。
 - たれの中に厚揚げを入れて混ぜ合わせる。
- ※たれに、旬のえんどう豆を入れても良いですね。ゆがいて入れましょう。

ひじき豆

材料 (5人分)	
大豆 (水煮)	35g
さとう	2.5g (小さじ 1/2弱)
濃口しょうゆ	2.5g (小さじ 1/2弱)
人参	10g せん切り
ひじき	5g (小さじ 1)
ちくわ	15g
出汁	40cc
さとう	4g (小さじ 1弱)
濃口しょうゆ	8g (大さじ 1/2)
みりん	少々
油	適量

《作り方》

- 出汁をとる。材料を切る。
- ひじきはごみ等をとってから戻し、よく洗う。
- 大豆をさとう・しょうゆで煮て、下味をつける。
- 鍋に油を回し入れて熱し、ひじきを炒め、出汁と調味料を入れて煮る。
- 人参、ちくわを入れ、煮えたら①の大豆を入れて煮る。

大豆やひじき等、和食にもチャレンジしてみましょう。





がいこく りょうり あじ
外国の料理を味わおう

レヴィシアスープ

ざいりょう にんぶん
材料 (5人分)

ぶた肉	50g	うす切り
玉ねぎ	150g	うす切り
じゃがいも	150g	角切り
ひよこ豆	100g	
トマト缶	150g	
とりがらスープ	適量	
薄口しょうゆ	2.5g	(小さじ 1/2 弱)
さとう	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	
油	適量	
水	300ml	(1.5 カップ)

《作り方》

- ① 材料を切る。トマトはカット缶の場合はそのまま、ホール缶の場合は泡だて器でつぶす。
- ② 鍋に油を回し入れて熱し、豚肉を炒める。
- ③ 玉ねぎをよく炒め、塩・こしょうする。
- ④ トマト缶を炒め、酸味をとばす。
- ⑤ 規定量の水を入れ、沸騰したらあくをとる。
- ⑥ ひよこ豆、とりがらスープ、調味料を入れて煮込む。
- ⑦ じゃがいもを入れて煮込む。

ギリシャのスープです。ひよこ豆がなければ、白いんげん豆や大豆でも良いです。



おやつを作ってみよう

みたらし団子

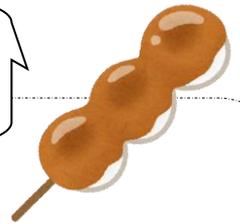
ざいりょう にんぶん
材料 (5人分)

白玉団子	200g	
さとう	23g	(お大さじ 3 弱)
濃口しょうゆ	10g	(お大さじ 1/2)
みりん	5g	(お小さじ 1 弱)
でんぷん	3g	(お小さじ 1)
水	25g	(お大さじ 2 弱)

《作り方》

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、白玉団子をゆでる。
- ② 別の鍋に水、調味料を煮立たせて、水溶きでんぷんでとろみをつけ、たれをつくる。(でんぷん用の水は規定外)
- ③ ①の団子に②をかけて完成。

ゆでた団子を串にさして、トースター等で焼いても良いですね。



らいこうび はじ
来校日が始まりました

きんきゅうじたいせんげん えんちよう りんじきゅうこう えんちよう
緊急事態宣言の延長により、臨時休校も延長

しています。日々の生活リズムはどうか？来校

日に朝起きるのが辛くならないように、日頃から

はやねはやお さんど しょくじ まいにち ととの
早寝早起き、三度の食事毎日のリズムを整えて

いくことも意識しましょう。

