

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月8日(月)



カレーは市販のルーを使わずに給食室
で小麦粉とバターと油をしっかりと炒め
てカレー粉やスパイスを合わせて作りま
した。時間をかけて炒めた玉ねぎや野菜の
甘み、お肉のうま味もカレーのおいしさを
引き立てています。今日はロースとんかつ
をのせて食べます。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月9日(火)



今日の給食は、みんなが大好きな麺料理
です。野菜たっぷりのちゃんぽんには、玉
ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン、きく
らげ、もやし、きゃべつ、にらが入ってい
ます。豚肉と野菜をしっかりと食べて、風邪
を予防しましょう。

きょう きゅうしよく
今日の給食 12月10日(水)



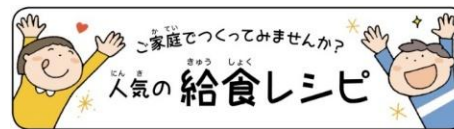
きょう きゅうしよく
今日の給食 12月11日(木)



うえのおかこうこう がくしよく ていきょう にんき
上野丘高校の学食で提供されていた、人気の
おふくろの味レシピをいただいたので、作って
見ました。鶏肉・にんじん・こんにゃく・ごぼ
う・さといもを甘辛いしょうゆで味付けしてご
はんに混ぜたものです。この一品で、お肉も野菜
も入っているので食べ盛りの子供たちには
大満足のメニューなのだろうと思いながら作り
ました。おふくろの味を味わってください。

きょう しん
今日は、新メニューコッペピザです。コッペパ
ンを半分に切ってピザソースをぬりたまねぎ・
ピーマン・ベーコン・チーズをのせてオーブン
で焼きました。半分に切った上の部分はおしゃ
れにコッペパンピザの上にのせてみました。パ
リッとした部分とチーズがのったトロリン
部分と二つの食感が楽しめます。スープ・サラ
ダの野菜もしっかり食べてくださいね。

きょう きゅうしよく
今日の給食 12月12日(金)



材料: 8皿～10皿分
(カレールウ)
薄力粉……100g
サラダ油……40g
バター……50g
カレー粉……大さじ 2

(カレーの具)
サラダ油……大さじ 1
ぶた肉……300g
玉ねぎ……3個
にんじん…小1本
じゃがいも…3個
にんにく…小さじ 2
しょうが…小さじ 2
塩………小さじ 2
コショウ…少々
ナツメグ…少々
ローリエパウダー…少々
赤ワイン…大さじ 1
トマトピューレ…80g
コンソメ……12g
ウスターソース…大さじ 1
濃口しょうゆ…小さじ 2
チャツネ……60g
カレー粉……小さじ 2
水……1L～1.3L

※調味料は大量調理の給食の分量とは少し変わります。家庭用で計算していますが、お好みで加減してください。

作り方

① カレールウを作る: 鍋にサラダ油、バターを入れとかす



② 小麦粉をいれ炒める
(クッキー生地 of 香りがしてくるまで炒める)

③ カレー粉を入れさらに炒める。あまり色が濃くなりすぎないうちに火を止める。
(色が濃くなるほどスパイシーなカレーになります)



④ カレーの具をつくる: サラダ油で玉ねぎをあめ色になるまでよく炒める

⑤ 豚肉を入れ炒め、にんにく・しょうが・塩コショウ・ナツメグ・ローリエパウダー・赤ワイン・トマトピューレを入れる



⑥ にんじんを入れ炒め、なじんだら水を入れる

⑦ 煮込みアクとりをする

⑧ じゃがいも コンソメを入れ煮る

⑨ ウスターソース・濃口しょうゆ・カレー粉・チャツネ・作ったカレールウを入れよく混ぜる



⑩ 味が足りない時には、塩で調節する

⑪ ごはんにかけて完成です



きょう にく くわ
今日はいつもの肉じゃがに、おからを加えて
えいよう にも の くわ
栄養たっぷりの煮物になりました。おからを加
えることで食物繊維・たんぱく質・カルシウム
をとることができます。おからが煮汁を吸って
しっとり仕上がりました。

しるもの ふゆ しゅん はくさい みそしる さむ あま
汁物は冬が旬の白菜の味噌汁です。寒さで甘み
が増した白菜の味噌汁も残さずに食べて寒さに
負けない元気な体を作しましょう。