

今月の行事食

冬至

～「ん」が二回つく食べ物を使った給食～

ガーリックトースト
かぼちゃシチュー
みかん



【冬至】昔の冬、現代と違い農作物の収穫が少なく、夏に収穫し長期保存できる夏野菜の「かぼちゃ」は、冬にビタミン補給できる貴重な野菜でした。そのため、1年で一番昼が短い冬至に食べる風習ができたという説があります。また、冬至に「ん」が2回つく食材が良いという説もあり、かぼちゃは別名『なんきん』、ほかに『にんじん』『れんこん』『きんかん』などいかがでしょうか？

GoToいと「岡山県」

七福なます

岡山県で作られるお正月料理。めでたい七福神にちなんで、七種類の具材で作られたなますです。元の岡山レシピから給食用にアレンジし、来る年の健康や成長の願いをこめて作ります。

学校給食「大麦いり白菜サラダ」のちょい話 12月8日

じつは「大麦いりのサラダ」は、知り合いの栄養士が使っていたレシピです。はじめ「何？大麦いりサラダ。雑穀ハヤリ？なんかおいしくなさそう」否定的な気持ちでした。しかし、実際食べてみると、野菜よりドレッシングが絡みやすい大麦。また、大麦のプチプチ食感がなんと野菜をおいしくするレシピでした。

地産地消給食の日～東京都で採れた・捕れた食材を使用する日～



12月5日(月)今月も八王子にある「とうきょう元気農場」でとれた野菜を使用します。大根を使い「大根葉のふりかけ」「豆腐ハンバーグの大根おろしのせ」「大根のみそ汁」と一食・3料理に使用を予定しています。

食べよう野菜350【児童は300】

今月の350の日は『12月22日(木)すまし汁』です。1皿60g 感覚を身に付けてもらえるとうれしいです。



このマークが目印 →→→

七福煮なます 給食バージョン

給食メニュー作ってみませんか？

～材料～

油揚げ 1枚 2cm×0.5cmの短冊
つきこんにやく 40g 湯通し
人参 20g マッチ棒の太さ
牛蒡 35g 笹がき
蓮根 40g 0.5cm厚さのいちよう切り
大根 40g 人参より太く切る
さやえんどう 8枚 1/2、下ゆで
サラダ油 小1
砂糖 小2
しょうゆ 大1
酢 大1
みりん 小1/2
塩 少々



・・・作り方・・・

1. 鍋に油を入れ、こんにやく・牛蒡を炒める
2. 人参・蓮根・大根を入れ炒める
3. 水が出てくる予定ですが出てこなかったら、分量外の水を少々入れる
4. 調味料を入れ煮る
5. 油揚げを入れ煮含める
6. 汁気が無くなったら、できあがり
7. 盛り付けた上にさやえんどうをちらす



※味見して、調味料を増減してください。写真の白丸は対比のペットボトルキャップです。