

12月
December



10・11月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。お試しください♪



献立例：ミルクパン 牛乳
ハンバーグ スープ ペンネソテー

主菜のおかずの付け合わせに。量を増やすと主食にもなります。味付けは、バジルソースやトマトソースでも合います。たまねぎとベーコンはじっくりよく炒めて香りと旨味を引き出すのがおいしさのポイントです。オリーブオイルがなければサラダ油でも代用できます。にんにくは生を使うと、よりおいしくなります。



ごまあえ

材料(4人分)

- ・キャベツ…葉2~3枚
- ・にんじん…1/4~1/6本
- ・小松菜…2株
- ・もやし…1/2~1/3袋
- ・白すりごま…大さじ1と1/2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2

作り方

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②鍋に湯をはり、野菜を茹でて、水で冷まし、ざるにあけて、よく水気をきっておく。
- ③ごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、ゆでた野菜とよくあえる。



献立例：ごはん 牛乳
さばのみぞだれかけ ごまあえ けんちん汁

体の健康のための減塩として、ごまの風味を生かして、しょうゆの使用量を控えることができます。ごまの種類は、練りごまを加えると、さらにおいしくなります。黒ごまを混ぜてもおいしいです。学校給食では衛生上、加熱・殺菌した野菜のおかずを提供しています。