

2

こうみあえ 牛乳
こあじのからあげ

麦ごはん にくじゃが

3

りんご1/6 牛乳
かりんごサラダ

黒糖パン ぶた肉とだいずのケチャップ煮

4

もやしのナムル 牛乳
とり肉のからあげ

麦ごはん かぼちゃすいとん

5

ほうれんそうとたまごのあえもの 牛乳

あじごはん いしかり汁

6

ヨーグルト 牛乳
ブロッコリーサラダ

ポークカレーライス

9

ひじきサラダ 牛乳
いかスティック1ヶ

麦ごはん マーボー豆腐

10

じゃがいものカレーいため 牛乳
ウインナー

コッペパン ケチャップ
とり肉とたまごのスープ

11

なっとう 牛乳
さといもといかののもの

麦ごはん どさんこ汁

12

きりぼしだいこんのサラダ 牛乳
ぶた肉のしせんソース

麦ごはん こもくスープ

13

★ みかん 牛乳
とうじかぼちゃ

ソフトめん けんちん汁

16

おかかいりおひたし 牛乳
ささみのいそべフライ

麦ごはん ソース
こんさい汁

17

デザート 牛乳
ポテトサラダ

食パン とうふだんごスープ

18

★ みかん 牛乳
キャベツサラダ

チキンクリームライス

19

ごまあえ 牛乳
やきざかな

麦ごはん じゅう

20

2学期終業式 給食なし

給食レシピ

<チキンクリームライス>

作ってみましょう 18日のこんだてから

材料(4人分)

- ライス○
 - ごはん・・・茶碗4杯
 - 玉ねぎ・・・60g
 - にんじん・・・30g
 - 冷凍コーン・・・10g
- ルー○
 - とりもも肉・・・80g
 - 玉ねぎ・・・180g
 - にんじん・・・60g
 - じゃがいも・・・200g
 - さやいんげん・・・15g
 - とろけるチーズ・・・15g
 - コンソメ・・・2.5g
 - 水・・・600ml
 - 塩・・・小さじ1/2
 - こしょう・・・少々
 - サラダ油・・・適量
 - 酒・・・小さじ2
 - 水・・・20ml
- ベーコン・・・20g
- サラダ油・・・大さじ1/2
- コンソメ・・・2g
- 塩・・・小さじ1/2

- <ホワイトソース>
- 小麦粉・・・40g
 - 牛乳・・・180ml
 - バター・・・20g

○ライス○

- ① 玉ねぎ、にんじんはさいの目、ベーコンは1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーンを炒め、火が通ったら調味料を加える。
- ③ ②とごはんを混ぜる。

○ルー○

- ① コンソメでスープをつくる。
- ② さやいんげんは5mm幅に切り、ゆでておく。
- ③ 玉ねぎは半分を薄切り、残りを2cm角に切り、にんじんは1.5cm角、じゃがいもは2cm角、とり肉は一口大に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、とり肉とにんじん、じゃがいも、2cm角の玉ねぎを入れて炒め①を加えて煮る。
- ⑤ 別鍋にバターを入れ火にかけ、薄切りの玉ねぎを加えて炒め、小麦粉を加えて焦げないように炒め、少し温めた牛乳を少しずつ混ぜながら加えてホワイトソースを作る。
- ⑥ ④の野菜が煮えたら⑤と塩、こしょうで味付けをし、②のさやいんげんととろけるチーズを加え、沸騰したら火を止める。

☆おしらせ☆

1月の給食は9日(木)から始まります。

