

8月のよていにんだて

栄町中

月 25日	火 26日	水 27日	木 28日	金 29日
始業式	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり ▲国産温州みかんゼリー	横割パンズ イタリアンスープ 焼きハンバーグ (ケチャップソース) とうもろこし	野菜カレー フルーツミックス	冷やしきつねうどん 十勝大豆コロッケ 冷凍みかん
	米, おおむぎ, 鶏がらスープ, 鶏肉, しょうが, 玉ねぎ, 油, 食塩, 醤油, 本みりん, きび砂糖/白身魚フライ, 揚げ油/きゅうり, 食塩, 醤油, きび砂糖, ごま油, 白ごま/温州みかんゼリー	横割パンズ/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, パセリ, マカロニ, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/ハンバーグ/とうもろこし, 食塩/	白飯/豚肉, 玉ねぎ, かぼちゃ, にんじん, なす, さやいんげん, ぶなしめじ, セロリー, りんご, 小麦粉, 油, カレー粉, カレールウ, 中濃ソース, ウスターソース, トマト缶詰, ケチャップ, 醤油, 赤ワイン, 食塩, 黒こしょう, 鶏がらスープ/みかん缶詰, パイン缶詰, りんご缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつめかん缶詰, 上白糖/	ソフトめん, 油揚げ, だし汁, ほうれんそう, 長ねぎ, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子/十勝大豆コロッケ, 揚げ油/冷凍みかん

※牛乳は毎日200mlつきます。

※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。

※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。

※主な使用食材を記載しています。アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。

8月28日(木)の
給食に登場します！

作ってみよう！給食野菜レシピ

材 料 (4人分)

ご飯	4皿分
豚肉(もも肉)	60g
赤ワイン	小さじ1
A { 小麦粉	大さじ3
サラダ油	大さじ2
カレー粉	小さじ2弱
サラダ油	小さじ1/2
しょうが	1/6片
にんにく	1/2片
セロリ	5cm(20g)
玉ねぎ	中2個(380g)
にんじん	1/2本(60g)
なす	1本(60g)
鶏がらスープ	300ml
B { りんご	1/10個(20g)
カレールウ	40g
中濃ソース	小さじ2
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう・シナモン・	
オールスパイス	各少々
かぼちゃ	1/8個(140g)
しめじ	1/4パック(20g)
さやいんげん	5本
赤ワイン	小さじ1

野菜カレー

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、赤ワインをふる。
- ②しょうが、にんにくはみじん切り、セロリは薄切りにする。玉ねぎ、にんじん、なす、かぼちゃは食べやすい大きさの角切り、さやいんげんは2cmに切る。しめじはほぐす。りんごはすりおろす。
- ③フライパンでAの小麦粉をサラダ油で焦げないようによく混ぜながら弱火で火をかけ、茶色くトロツとした状態になったら最後にカレー粉を入れてブラウンルウを作り、取り出しておく。
- ④鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを炒め、豚肉を入れ炒める。
- ⑤玉ねぎを入れよく炒める。にんじん、なすを入れ炒め、鶏がらスープを入れ煮る。
- ⑥野菜がある程度やわらかくなったら、③とBを入れ煮込む。かぼちゃ、しめじ、いんげんを入れさらに煮込む。
- ⑦赤ワインを入れ、味をととのえて仕上げる。ごはんにかけて、盛り付ける。

※カレールウは高温になるため、やけどをしないように注意しましょう。(市販のルウだけでも作れます。市販のルウは塩分が多いので、使う場合は塩を控えましょう。)

※香辛料の量は、味をみながら調節してください。

※野菜は赤・黄ピーマンやズッキーニなどもおすすめです。