

1月給食だより



1月分給食費
振替日

12/30(木)

あけましておめでとうございます。1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



苦手な物にも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ひとりでいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

1月24～30日は全国学校給食週間です

学校給食週間においては、学校給食の役割や意義について理解を深めてもらうために、全国で様々な取り組みが行われます。給食では24日～28日の間に大分県の郷土料理や世界の料理が登場します。

給食レシピ紹介

今月の給食に登場するメニューのレシピを紹介します。給食の基本のミートソースの作り方です。スパゲティにも使えますよ♪

ミートソースペンネ

【材料】 (4人分)

・ペンネ	・・・	130g
・あいびき肉	・・・	60g
A	・赤ワイン	・・・ 小さじ1
	・おろしにんにく	・・・ 一片分
	・オリーブ油	・・・ 小さじ1
	・人参	・・・ 50g
	・玉ねぎ	・・・ 150g
	・しめじ	・・・ 30g
B	・ケチャップ	・・・ 大さじ4
	・トマトピューレ	・・・ 大さじ1
	・ハヤシライスのルウ	・・・ ひとつかけ (給食ではデミグラスソース大さじ1を使います)
	・ウスターソース	・・・ 大さじ1/2
	・濃口しょうゆ	・・・ 小さじ1/2
	・コンソメ	・・・ 小さじ1/2
	・塩、こしょう	・・・ 少々

今月の給食では、小さめの肉団子を入れる予定です。ミートソースをよく煮こむのがポイントです。



【作り方】

- ① 人参、玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ② 合いびき肉をAと一緒に炒める。
- ③ 人参、玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ④ そこにBを加えてミートソースを作る。
(ハヤシライスのルウは刻んでいたほうがよく溶けます)
- ⑤ ペンネをゆがき、ざるにあげて水気をきる。オリーブ油(分量外)をからめておく。
- ⑥ 鍋にペンネを入れてよく混ぜ合わせる。

市ホームページでは、
毎日の給食を栄養士の
ひとくちコメントを添えて
写真付きで紹介しています！

