

給食だより

12月の献立紹介



21日(火) 冬至メニュー ごはん・牛乳・ゆず照焼チキン・かぼちゃのみそ汁・ふりかけ

今年の冬至は22日(水)ですが、ひと足早く冬至メニューが登場します。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。ゆずとかぼちゃを取り入れた給食です。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる 	野菜、果物、いも類に多く含まれる 	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



給食レシピ

別府地獄なべ



【材料】(4人分)

- ・豚もも肉…………… 120g
- ・白菜…………… 160g
- ・にんじん…………… 40g
- ・豆腐…………… 80g
- ・干しいたけ…………… 2g
- ・キムチ…………… 40g
- ・にら…………… 35g
- ・パプリカパウダー… 3g
- ・だし昆布…………… 5g
- ・こいくち醤油…………… 小さじ1
- ・うすくち醤油…………… 大さじ3
- ・水…………… 400g

調理のポイント

パプリカパウダーをお湯でといてペーストにすることで、スープが赤くなります。ダマになりやすいため、パウダーのまま入れないようにしてください。

【作り方】

- ① だし昆布でだしをとる
- ② 干しいたけを水で戻す
- ③ 白菜はざく切り、にんじん・しいたけは千切り、豆腐はさいの目切り、にらは2cm幅に切る
- ④ パプリカパウダーはお湯でペースト状に練っておく
- ⑤ 沸騰した①に、豚肉を入れ、アクをとる
- ⑥ にんじん・しいたけを入れて少し煮る。
- ⑦ 白菜の白い部分とキムチを入れ、沸騰したら④を入れ、少し煮る
- ⑧ 豆腐と白菜の葉を入れ味付けをし、最後ににらを入れて出来上がり

別府の血の池地獄をイメージした赤いスープが特徴です。
見た目は赤いですが、あまり辛くありません。

