給食だより

12月の献立紹介

冬至

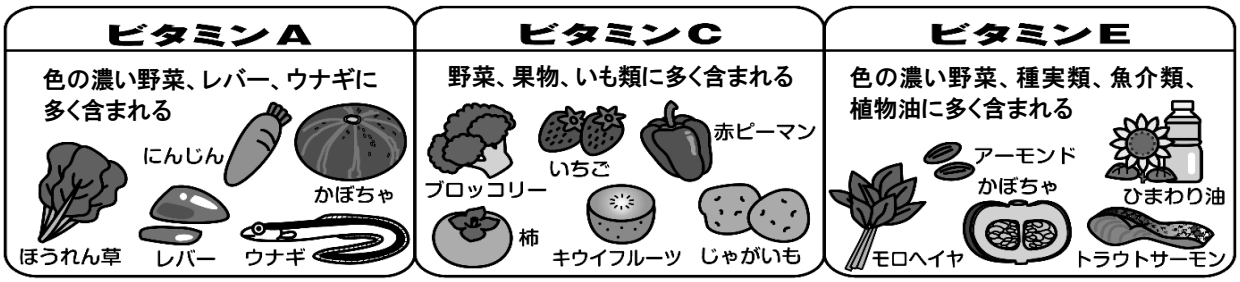
２１日（火）冬至メニュー

まあるいパン・牛乳・ゆず風味サラダ・パンプキン豆乳ポタージュ・りんごジャム

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。



別府地獄なべ

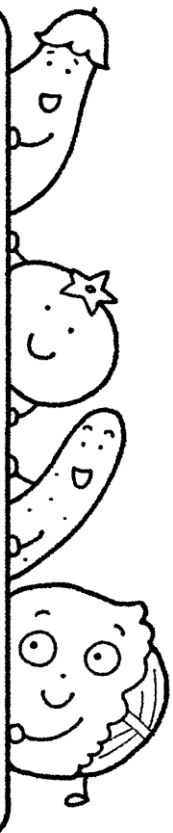
【材料】(4人分)

- 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。