

給食だより



今月の給食も中学校3年生の
リクエスト給食を
たくさん取り入れています

**2月3日は
節分です!**

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

冬野菜クイズあれこれ



下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

① 大根	② ブロッコリー	③ れんこん	④ 白菜	⑤ しいも
-------	-----------	---------	-------	--------

© 2017 株式会社 味の素



給食レシピ

ナポリタン



【材料】(4人分)

- ・スパゲティ(乾)…………… 120g
- ・ベーコン…………… 40g
- ・ウインナー…………… 40g
- ・にんにく …………… 小さじ1
- ・オリーブ油…………… 大さじ1/2
- ・にんじん…………… 40g
- ・玉ねぎ…………… 120g
- ・マッシュルーム(水煮)… 40g
- ・ピーマン…………… 20g
- ・ウスターソース…………… 小さじ1
- ・ケチャップ…………… 大さじ3
- ・トマトピューレ…………… 大さじ1
- ・デミグラスソース…………… 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ…………… 小さじ1
- ・コンソメ粉末…………… 小さじ1
- ・こしょう…………… 少々

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、ウインナーは薄切り、にんにくはみじん切り、にんじん、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ② 塩を入れた熱湯でスパゲティを表示時間通りにゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ③ フライパンでベーコン、ウインナーをにんにく、オリーブ油と炒める。
- ④ にんじん、玉ねぎを入れてさらに炒め、マッシュルーム、ピーマン、Aを加えて煮る。
- ⑤ ②のスパゲティを加え、混ぜ合わせる。

給食ではパンと一緒に提供するので量が少なめです

