

給食だより



きゅう しよく

給食では

ち さん

ち しよう

「地産地消」

すい しん

を推進しています！



【11月の献立について】

●ふるさと給食● …10日(木) わかめごはん・牛乳・つくねのおろしソースがけ・さつま汁

17日(木) ごはん・どじょうのからあげ・ふるさとだんご汁・みかん

21日(月) ピラフ・牛乳・コロコロサラダ・さつまいも入りクリームシチュー

今月のふるさと給食は宇佐市で育てられた「さつまいも」「みかん」「どじょう」を使った給食です。地元の恵みに感謝しながら味わっていただきましょう。

●学校給食一日まると大分県● …ごはん・牛乳・どじょうのからあげ・ふるさとだんご汁・みかん

「ふるさと給食」でもあるこの献立の日は、すべての食材が大分県産となっています。

どじょうは宇佐市院内の宇佐養魚(株)で養殖されたものです。だんご汁の麺は宇佐市の四井製麺さんの地粉やせうま麺、味噌は渡邊こうじ屋さんの「手ごね味噌」を使用しています。



給食レシピ

ジャージャン豆腐

【材料】(4人分)

・豚肉……………100g
・酒……………5g
・炒め油……………適量
・玉ねぎ……………1個 ⇒薄切り
・にんじん……………1/2本 ⇒千切り
・たけのこ(水煮)……50g ⇒短冊切り
・乾しいたけ……………1枚
・厚揚げ……………300g
・さやいんげん………30g ⇒1cm幅

【作り方】

- 乾しいたけは水に戻し、薄切りにする。戻し汁は煮汁に使用する。
- さやいんげんは下茹でしておく。
- 厚揚げは熱湯をさっとかけ、油抜きをして1cm幅の色紙切りにする。
- 熱したフライパンに炒め油をひき、豚肉を酒を加えて炒める。
- にんじん・玉ねぎ・たけのこ・しいたけの順に炒めていく。
- 水とおろししょうが～オイスターソースまでの調味料を加える。
- 厚揚げを加えてさらに煮る。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回しかけて仕上げる。

・おろししょうが……………3g
・赤みそ……………22g(大さじ1強)
・テンメンジャン……………8g(小さじ1)
・こいくちしょうゆ……………10g(小さじ1/2)
・中華スープの素……………2g(小さじ1弱)
・オイスターソース……………3g(小さじ1/2)
・水(乾しいたけ戻し汁も加え)……100ml
・片栗粉……………4g(小さじ1)
・ごま油……………3g(小さじ1)

昔から給食に
登場している
メニューです♪

