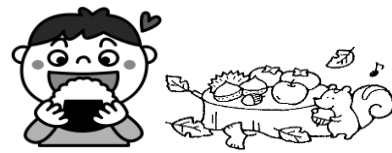


給食だより



きゅう しょく

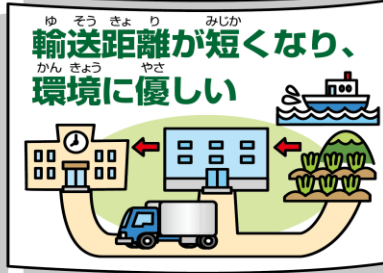
給食では

ち さん ち しょう

「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● …11日(金) わかめごはん・牛乳・つくねのおろしソースがけ・さつま汁

14日(月) ごはん・どじょうのからあげ・ふるさとだんご汁・みかん

22日(火) 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す。

●学校給食一日まるごと大分県● …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。



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】

- ① 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。
- ② さやいんげんは下茹でしておく。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ にんじん・玉ねぎ・たけのこ・しいたけの順に炒めていく。
- ⑥ 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。
- ⑦ 厚揚げを加えてさらに煮る。
- ⑧ 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♪

