



食育だより

下甕学校給食センター
栄養教諭 中塚 咲良

本格的に寒さが厳しくなってきました。寒さに負けないようにしっかりと食事をとって健康に元気に過ごしましょう！

2学期は多くの学校・幼稚園で給食試食会が開催されました。ご参加いただいた保護者のみなさま、本当にありがとうございました。

今月の食育だよりは

① 給食の人気メニューをお知らせします。



給食試食会のアンケートで『食べてみたい献立』で多くご記入いただいた給食のレシピをご紹介します！冬休みなどにぜひ作ってみてください。



【材料】4人分

ごま油 大1
牛肉 100g
にんにく 少々
料理酒 大1
ごま油 小1
卵 1個
にんじん 40g
大豆もやし 80g
ほうれん草 40g
いりごま 大1



さとう 小2
薄口しょうゆ 小2
濃口しょうゆ 大1
みりん 小2
穀物酢 小1
料理酒 小1
豆板醤 適量

【作り方】

- ① ごま油と卵で錦糸卵を作る。
(温泉卵やゆで卵、新鮮な生卵でも可)
 - ② ごま油で牛肉をにんにく、料理酒と共に炒め、一度皿に取り分けておく。
 - ③ にんじん(千切り)、もやしを炒め、火が通ったら、ほうれん草(3センチ幅カット)を加え、炒める。
 - ④ 牛肉を加え、調味料で味を調える。
 - ⑤ ご飯の上に具を盛り、錦糸卵、いりごまを散らす。
- ☆ ④が終わったら、具材をとりわけ。ごま油を適量フライパンにとり、ご飯を平らに入れる。
ご飯の上に具をのせ、中央に卵を落とし、ふたをして焼く。
お焦げができ、卵が半熟な本格ビビンバができます。



【材料】(4人分)

サラダ油 大1
牛豚あいびき肉 150g
おろしにんにく 小1
赤ワイン 大1
ひきわり大豆 40g
にんじん 40g
ピーマン 20g
たまねぎ 200g
カレー粉 小2
さとう 小1
ケチャップ 20g
濃口しょうゆ 10g
粉チーズ 10g
ウスターソース 小2
食塩 少々

【作り方】

- ① サラダ油でひき肉を炒める。にんにく、赤ワインと一緒に。
- ② ひきわり大豆、にんじん、玉ねぎ、ピーマン(すべてみじん切り)を加え、炒める。
- ③ 調味料を加え、味を調える。

給食ではなんと一緒に出しましたが、ごはんともよく合います。

