



2月食育だより

下甌学校給食センター
栄養教諭 中塚 咲良

2・3月の給食は海星中学校3年生からのリクエストメニューを多く取り入れています。幼稚園生の頃から給食を食べている生徒にとっては12年間、小学生から給食を食べている生徒にとっては9年間、毎日学校で食べた食事です。多くの思い出があると思います。

今月の食育だよりは、

☆ 給食リクエストレシピ

をお知らせします。ぜひご家庭でも給食の人気メニューを親子で一緒に作ってみてください。



2月10日(月)

ドライカレー

【材料(4人分)】

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

【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。

2月12日(水)

鶏肉の朝鮮焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉	120g	にんじん	40g
おろしにんにく	小1/2	たまねぎ	120g
おろししょうが	小1/2	にら	20g
料理酒	小1	さとう	小1
サラダ油	小1	みりん	小1
		食塩	少々
		薄口しょうゆ	大1
		七味唐辛子	少々

【作り方】

- ① 鶏もも肉(1口サイズ)に下味をつけ、サラダ油で炒める。
- ② 鶏もも肉は皿に取り出す。
- ③ にんじん(短冊)、たまねぎ(くし形)、にら(3cmカット)を炒める。
- ④ 炒めた鶏肉、調味料を加え、味を調える。

2月25日(火)

チャプチェ

【材料(4人分)】

豚もも肉	100g	にんじん	40g
おろししょうが	小1/2	たけのこ	50g
おろしにんにく	小1/2	チンゲン菜	50g
さとう	小1	キムチ	50g
濃口しょうゆ	小1	春雨	40g
サラダ油	小1	いりごま	小1/2
		さとう	小1/2
		料理酒	小1/2
		薄口しょうゆ	小1
		豆板醬	お好みの量

【作り方】

- ① 春雨は戻しておき、豚もも肉(千切り)に下味をつけ、サラダ油で炒める。
- ② にんじん(千切り)、たけのこ(千切り)、チンゲン菜(3cmカット)、キムチ(食べやすい大きさ)と戻した春雨(食べやすい長さ)を加えて炒める。
- ③ 調味料を加え、味を調える。

辛さは豆板醬で調節してください!