



6年生のリクエストメニューを提供中!



3学期の給食は、卒業を迎える6年生のリクエストメニューを取り入れています。
人気メニューがもりだくさんで、自分の好きな給食を楽しみにしているようです。

給食は「食事のお手本」、給食時間は「食事のお勉強の時間」として、毎食目的をもって提供しています。同時に、楽しい思い出の一部になることや、みなさんの心の栄養になることを願っています。卒業後も、給食をお手本にして健康的な食生活が送れるよう、人気の給食レシピをお伝えします。ぜひお家でも作ってみてください。



★鰯のかば焼き (4人分)

材料	分量	作り方
鰯 開き 片栗粉 揚げ油	4枚 (1枚40g程度) 適量 適量	① しょうがは、すりおろす。 ② タレを合わせて、すりおろしたしょうがを加える。 ③ ②のタレの味を調べて、片栗粉と水を加える。
しょうが タレ { 砂糖 濃い口しょうゆ みりん 片栗粉 (とろみ付け) 水	少々 小さじ1弱 (4g) 大さじ1弱 (12g) 小さじ1弱 (4g) 少々 40mL	④ 揚げ油を約180℃に熱する。 ⑤ 鰯の開き全体に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ⑥ 揚げた鰯に、タレをからめ、白ごまをふって完成!
白ごま	少々	

魚が苦手でも、おいしいタレにくぐらせたかば焼きは食べやすいです。ご飯も進む味付けです!

★厚揚げのコロコロマーボー (4人分)



材料	分量	作り方
豚ひき肉 厚揚げ たまねぎ にんじん 干しシイタケ ねぎ ごま油 しょうが にんにく	80g 2丁 160g 80g 2g 20g 適量 少々 少々	① 厚揚げをサイコロに切る。 ② しょうが、にんにくをみじん切りにする。 ③ たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。 ④ 干しシイタケを戻してみじん切りにする。 ⑤ ねぎを小口切りにする。
赤味噌 砂糖 しょうゆ 塩 豆板醤 片栗粉	大さじ2 大さじ1 大さじ1 少々 適量 小さじ2	⑥ ごま油を熱し、豚ひき肉をしょうが、にんにくと炒める。 ⑦ ⑥に③・④を入れ、調味料と厚揚げを入れる。 ⑧ 水溶き片栗粉でとろみを付け、ねぎを加える。

人気のメニューで、寒い冬にぴったりの体が温まる料理です!