



8・9月のイチオシ！給食レシピ



なが なつやす お がつき はじ
 長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。
 はやねはやあ こころ せいかつ
 早寝早起きを心がけ、生活リズムをととのえて、バランスのよい
 しょくじ げんき
 食事をとって元気にすごしましょう！

タコライス

材料 (4人分)

ごはん…………… 米2合分
 豚ひき肉…………… 140g
 サラダ油…………… 小さじ1
 酒…………… 小さじ1
 おろしにんにく… 小さじ0.5
 にんじん…………… 80g
 たまねぎ…………… 160g
 セロリ…………… 20g
 トマト(水煮)……… 60g
 ケチャップ…………… 大さじ1.5
 ウスターソース… 小さじ1
 チリパウダー……… 適量
 コンソメ…………… 小さじ1
 塩・こしょう…………… 適量
 キャベツ…………… 150g
 チーズ…………… 40g
 塩・こしょう…………… 適量

作り方

にんじん、たまねぎ、セロリはみじん切りにする。
 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉とおろし
 にんにく、酒を入れて炒める。
 肉に火が通ったら、 を加えてさらに炒め、トマトを
 加えてさらに煮る。
 Aを加えて調味し、軽く水分を飛ばす。
 5mm幅に切ったキャベツをゆでて水冷し、絞る。
 に4～5mm角に切ったチーズを加え、塩こしょうであえる。
 深めの皿にごはんを盛り、 を乗せ、その上に を
 乗せて仕上げる。



津山市食育推進
 キャラクター
 「しょくたん」

タコライスとは？

タコライスは、メキシコの伝統料理「タコス」をアレンジした沖縄生まれの料理です。

タコスは、スパイシーに味付けしたひき肉、トマトやレタスなどの野菜、チーズ、サルサソースなどを「トルティーヤ」と呼ばれる皮にくるんだり、はさんだりして食べる料理です。

このレシピは、学校給食向けにアレンジしています。

昭和38年6月、沖縄県の平良（ひらら）市立平良第一小学校校長が津山市立南小学校に、研修のため琉球政府から派遣されたことをきっかけに交流が始まり、合併して宮古島市になった現在も津山市立南小学校との交流は続いています。

今年も学校同士で姉妹校縁組を結んだ9月に「タコライス」や沖縄特産のもずくを使ったスープなどを取り入れた【沖縄献立】を実施します！



1963年9月に結んだ姉妹校縁組をきっかけに、1965年3月『姉妹都市縁組』が結ばれました。



【平成28年9月に実施した給食】

タコライス 牛乳 もずくスープ シークワーサーゼリー