



10月のイチオシ！給食レシピ



いよいよ秋の到来です。秋といえば「スポーツ」「読書」そして「食欲」ですね。おいしい旬の食べ物をおうちや給食で探してみてね。運動や勉強をがんばりたいときに力が出せるよう、朝食をきちんと食べる習慣をつけましょう！

きのこソースハンバーグ

材料（4人分）

- ハンバーグ……4個
- サラダ油……小さじ1
- たまねぎ……60g
- しめじ……20g
- えのきたけ……15g
- マッシュルームまたはエリンギ……20g
- ケチャップ……大さじ1強
- A ウスターソース…小さじ1強
- さとう……小さじ0.5
- でんぷん……1.5g

ソースの作り方

しめじは石づきを取り、ほぐす。
えのきたけは石づきを取り、食べやすい長さに切りほぐす。
マッシュルームはスライス、エリンギは短冊切りにしておく。
フライパンにサラダ油を入れて熱し、薄切りにしたたまねぎを炒める。
にを加えてさらに炒め、しんなりしてきたらAを加えて軽く煮込む。
倍量の水で溶いたでんぷんを加えてとろみを付ける。
焼いたハンバーグを皿に盛り、ソースをかけて出来上がり。

お好みでソースにデミグラスソースを加えてもgood！
手づくりハンバーグやオムレツもいいですね



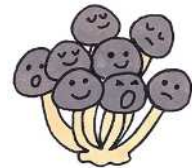
津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

旬のきのこをしっかり食べよう！

秋に旬を迎える食材はたくさんあり、中でも「きのこ」は秋を代表する食材です。今では一年中安定した価格で流通していて、とても便利ですよ。

「きのこ」は子どもたちにとっては「ちょっと苦手」な食材のようで、給食に入っていると残念な顔をしている様子がちらほら...ですが、大好きなハンバーグと一緒にならおいしく食べられると思います

おなかの掃除をしてくれる食物繊維たっぷりのきのこをご家庭でもぜひ取り入れてください。



この献立は、平成29年度の勝北中学校2年生が、家庭科の授業で『1食分の献立のたて方』について勉強して考えた献立です。

旬のきのこをおいしく食べる工夫が盛り込まれていて、大好評でした。

もう一度食べたい！とリクエストされるほど人気があった【きのこソースハンバーグ】が今年も給食に登場します。お楽しみに



コッペパン 牛乳 きのこソースハンバーグ
さつまいもサラダ コンソメスープ みかんゼリー

【平成29年10月に実施した給食】