



11月のイチオシ！給食レシピ



日暮れが早くなり、寒さが本格的になってきましたね。季節の変わり目のこの時期は、体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事を取り、しっかり体を動かし、たっぷりの睡眠をとって、風邪をひかない丈夫なからだを作しましょう。

ほうれん草の豆乳 クリームソーススパゲティ



今月のイチオシ！
給食メニュー

材料（4人分）

ゆでスパゲティ・・・700g
（乾麺で約280g）
鶏もも肉こま切れ・・・80g
ベーコン・・・40g
サラダ油・・・適量
酒・・・小さじ1
たまねぎ・・・240g
にんじん・・・60g
ほうれん草・・・60g
マッシュルーム・・・40g
水・・・80～100ml
コンソメ・・・大さじ1
豆乳・・・120g
米粉・・・25g
塩・こしょう・・・適量

作り方

にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ほうれん草は軽くゆで、2cmに切り、マッシュルームは薄切りにする。
鍋かフライパンにサラダ油を入れて熱し、大きめに切ったベーコンと鶏肉を入れ、酒を加えて炒める。
肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
マッシュルームを加え、水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
4倍の水で溶いた米粉を加えてとろみをつけ、火を弱めて豆乳とほうれん草を加える。
塩・こしょうで味をととのえ、皿に盛ったスパゲティにかける。

小学校中学年の分量で記載しています。

- * 豆乳は加熱しすぎると分離するので、仕上げの直前に火を弱めて加えてください。
- * とろみを調整すれば豆乳スープやグラタンに変身します。



【平成30年1月に実施した給食】

- ・豆乳クリームソーススパゲティ
- ・牛乳
- ・コールスローサラダ



旬の食材を使って、
いろいろアレンジ
してみてください

今回は旬の津山産ほうれん草をたっぷりと使い、津山産の米粉でとろみをつけた、地元食材たっぷりのヘルシーな献立です。

11月12日から16日は【おかやま地産地消週間】

6月と11月の第3週目に【おかやま地産地消週間】として、津山市産をはじめ、岡山県産の食材を積極的に取り入れた献立を実施しています。献立表には津山市産の食材を太字で記載していますので、じっくりと見て、旬の食材やどんなものがつくられているかなど興味を持ってもらえるとうれしいです。

