



12月のイチオシ！給食レシピ

今年も残すところあと1ヵ月になりました。皆さんにとってどんな1年でしたか？
 風邪やインフルエンザに負けないよう、外から帰ったら「うがい」「手洗い」を
 わすれず、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。



津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

冬野菜のチゲ

材料(4人分)

- 豚肉(スライス)・・・100g
- サラダ油・・・適量
- 酒・・・小さじ1
- たら(角切り)・・・120g
- 厚揚げ・・・100g
- にんじん・・・60g
- たまねぎ・・・120g
- はくさい・・・160g
- キムチ・・・40g
- マロニー・・・20g
- にら・・・30g
- みそ・・・大さじ2
- A こいくちしょうゆ・・・小さじ2
- L みりん・・・小さじ2
- 水・・・30～50ml

作り方



鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、酒をふる。
 にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、はくさいは1.5cmのざく切りにし、
 火の通りにくい順に に加えて軽く炒める。
 キムチ、食べやすい大きさに切った厚揚げ、混ぜ合わせたAと水を加えて
 軽く煮込み、たらを加えてさらに煮る。
 ぬるま湯で戻し、5cmに切ったマロニーと、3cmに切ったにらを入れて
 ひと煮立ちさせて出来上がり。

- ・給食では、辛味を抑えるため、キムチだけで辛さをつけていますが、コチュジャンを加えるなど、お好みの辛さに調整してください。
- ・水の量は加減してください。
- ・しいたけや豆腐、大根、長ねぎなど、お好みに合わせて食材をアレンジしてください。
- ・鍋料理として、みんなで食卓を囲むのも良いですね。

* 献立のバランスを考慮しているため、センターごとに使用材料が若干異なっています。

今月のイチオシ！
給食メニュー



【平成30年2月に実施した給食】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たらと冬野菜のチゲ
- ・のりのナムル
- ・ぽんかん



旬の食材を使ってアレンジしてください

料理の前には「しっかり手洗い」

しっかり手を洗うには…

- 1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗う。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

こんな時にも忘れずに！

