



3月のイチオシ！給食レシピ



今年度もいよいよ最後の月になりました。今のクラスで給食を食べる日もあとわずかです。仲間と一緒に、楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
 バランスのよい食事をしっかりとって、元気に卒業式・修了式を迎えましょう。

ポトフ

材料(4人分)

ベーコン……………40g
 ウィナー……………80g
 酒……………小さじ1
 ジャガイモ……………120g
 たまねぎ……………120g
 はくさい……………80g
 にんじん……………60g
 マッシュルーム……………40g
 長ねぎ……………40g
 マカロニ……………20g
 コンソメ……………小さじ2
 塩・こしょう……………適量



作り方

にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎはくし型切り、じゃがいもは2cmの角切りにしておく。
 鍋に1cm幅に切ったベーコンと酒を入れ、から炒りする。
 を固い順に加えて軽く炒め、水をひたひたまで加えて煮る、軽く煮えてきたらマカロニ、2cm幅の短冊切りにしたはくさい、2cmの長さに切った長ねぎと食べやすい大きさに切ったウィナー、薄切りにしたマッシュルーム、コンソメを加えてさらに煮る。
 全体に火が通ったら塩・こしょうで味をととのえる。

今月のイチオシ！
 給食メニュー
 【防災献立】編



大豆サラダ

材料(4人分)

大豆(水煮)……………70g
 コーン(冷凍)……………40g
 キャベツ……………120g
 にんじん……………20g
 ブロッコリー……………40g
 ツナ……………40g
 マヨネーズ……………大さじ2
 酢……………小さじ0.5
 塩・こしょう……………適量



作り方

キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは細い千切り、ブロッコリーは小さく切り分ける。
 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン、大豆を順にゆがし、冷水で冷まして水気を切る。
 マヨネーズを酢で伸ばし、油を切ったツナとをあえる。
 塩・こしょうで味をととのえる。

今回は【防災献立】を取り上げました。いざという時、家庭にある材料で、おいしく安全な食事をとるためのヒントにしてください。



*災害時は衛生管理がとても重要なので、材料はすべて火を通します。缶詰やレトルトの食材は安心して使えるので、加熱なしでOK



【平成29年3月に実施した給食】

- 救給カレー
- ごはん(中学生のみ)
- 牛乳
- マカロニ入りスープ煮
- 切干大根のサラダ



今回紹介したレシピは、保存しやすい野菜、缶詰、パウチ食材を使用しています。いざという時に困らないよう、普段から缶詰や乾物などを常備しておき、バランスのよい食事ができるよう準備しておきましょう。

切干大根やひじきなども、サラダとの相性はピッタリです。食物繊維もとれるので、普段の食事にもオススメです♪

普段から、災害が起きた時のための備えについて家族みんなで考えておきたいものですね。