

おうちでつくろう♪



# 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。今年度は給食の時間に「おしゃべりをしない」「全員前を向いて食べる」など、はじめての事に取り組んでできましたね。みなさんがきちんとときまりを守ったからこそ、みんな笑顔で3月を迎えることができました。

今のクラスで給食を食べる日もあとわずかです。たくさんの経験を共にしてきた仲間と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。

## 吉野煮

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

今月のイチオシ！  
給食メニュー

### 材料(4人分)

鶏もも肉こまぎれ・・・120g  
 サラダ油・・・・・・・・小さじ1  
 酒・・・・・・・・小さじ2  
 厚揚げ・・・・・・・・120g  
 里芋(冷凍)・・・・・・120g  
 にんじん・・・・・・・・80g  
 こんにやく・・・・・・80g  
 れんこん・・・・・・60g  
 はくさい・・・・・・・・140g  
 いんげん・・・・・・40g  
 だし汁・・・・・・・・150ml  
 さとう・・・・・・・・大さじ1  
 A こいくちしょうゆ・・・大さじ1  
 B みりん・・・・・・・・小さじ1  
 でんぷん・・・・・・小さじ1  
 水・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ①にんじんは厚めのいちよう切り、れんこんは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ②こんにやくは1.5cmの角切りにし、塩もみして洗っておく。
- ③鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉に酒を加えて炒める。
- ④れんこん、にんじん、里芋、こんにやくを加えて軽く炒め、だし汁を加えて少し煮る。
- ⑤2cm角に切った厚揚げ、1cmの短冊切りにしたはくさい、2cmに切ったいんげんとAを加えてさらに煮る。
- ⑥水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつける。

◎小学校中学年の分量です。  
◎学校給食用にアレンジしています。  
好みに合わせて、使用量を調整してください。

吉野煮とは、野菜などを煮た煮汁にくず粉やでんぷんでとろみをつけた料理です。奈良県の吉野地方がくずの名産地であることから、とろみのついた料理を「吉野〇〇」と言うようになりました。  
くず粉は「くず」という植物から作られますが、とても高価なため、手軽に手に入るじゃがいもででんぷん(片栗粉)を給食では使っています。  
とろみがあると料理が冷めにくいので、まだ肌寒いこの季節にぴったりです。

\* 献立のバランス等を考慮しているため、センターごとに食材や量が若干異なります。



【令和2年10月の献立】

ごはん 牛乳 吉野煮 干草あえ



だしの香りが際立つ！  
と好評でした。

料理動画配信予定！こちらからご覧ください♪ →



卒業、進学を目前に控えたみなさんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることでしょう。成長するにつれ、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてくださいね。