



今月はリクエストのあったメニューについて紹介します。

メニュー紹介

いり卵のミートソースかけ



卵をいり卵にする。(ざっくり混ぜて大きめにする。)
たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
油を熱し豚ひき肉、野菜をいためる。
にトマトピューレと水少々をいれて煮る。
にんじんがやわらかくなったらトマトケチャップとコンソメをいれて味を整える。
食べる時に卵にかける。

材料(子ども4人分)

卵... 160g、油... 4g
豚ひき肉... 40g、
たまねぎ... 60g、
にんじん... 8g、
トマトピューレ... 20g
ケチャップ... 20g、
コンソメ... 2g

メニュー紹介

里芋のころころサラダ



里芋は皮をむき1.5cm角に切ってゆでる。
(電子レンジを使ってもOK)
きゅうりは8mm~1cm位のいちょう切りにし、塩をまぶしておく。
ウインナーは8mm位の輪切りにし、さっとゆでる。水煮大豆も湯通しする。チーズは8mm位の角切りにする。
きゅうりの水気を切り、他の材料と一緒にマヨネーズであえる。

材料(子ども4人分)

里芋... 80g(中1個)、
水煮大豆... 20g、きゅうり... 40g、ウインナー... 20g、チーズ... 20g、マヨネーズ... 20g、塩... 少々

メニュー紹介

鮭のチーズご飯

塩鮭は酒をふりかけて焼き、骨がないようにほぐす。
チーズは5mmの角切りにする。
普通に炊いたご飯に鮭とチーズ、ごま、湯通ししたグリーンピースを混ぜる。
上に刻んだ焼きのりをかける。

材料(子ども4人分)

米... 200g、鮭... 50g、酒... 5g、チーズ... 20g、ごま... 8g、グリーンピース(冷凍)... 20g、焼きのり... 2g



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	火	ラーメン、ゆでたまご、ゆでやさい、くだもの	じゃこおにぎり
2	水	ごはん、スープ、こうりどうふのトマトやき、ちゅうかふうサラダ、ふりかけ	プリン
3	木	いもごはん、みそしる、つくねやき、やさいのきんぴら、くだもの	チョコスコーン
4	金	ごはん、みそしる、なまりのもの、なっとうあえ、ヤクルト	黒ごまかりんとう
5	土		
6	日	せいかつはっぴょうかい	
7	月	ふりかえきゅうじつ	
8	火	じゃこごはん、みそしる、たまごやき、ころころサラダ、くだもの	ココアホットケーキ
9	水	ごはん、みそしる、ごもくまめ、ナムル、ふかししいも	おからドーナツ
10	木	とりちゃんこうどん、しらあえ、チーズ、ミニゼリー	やきおにぎり
11	金	ごはん、とんじる、さかなのあげもの、サラダ、くだもの	みたらしだんご
12	土		
13	日		
14	月	あいじょうべんとう	みそおでん
15	火	ごはん、ちゅうかスープ、てづくりしゅうまいマカロニサラダ、ヨーグルト	ツナパン
16	水	クリスマスメニュー	クッキー
17	木	ふりかけごはん、みそしる、あつあげのもののおひたし、くだもの	まんまるあげ
18	金	さんまかばやきどん、みそしる、うのはな、ゆでやさい	さつまいもケーキ
19	土		
20	日		
21	月	やきそばパン、ミルクスープ、ヨーグルト、ゆでさといも	さけおにぎり
22	火	わかめごはん、みそしる、おやこに、サラダ、くだもの	おこのみやき
23	水	天皇誕生日	
24	木	カレーライス、はくさいソテー、ジョア、くだもの	チーズケーキ
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水	メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
31	木		

12月の月曜日の手作り弁当希望者は月曜日までに申し出て下さいませようお願い致します。