

えいようだより

2021年(令和3年)11月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

先月のえいようだよりでは、秋の味覚「さつまいも」についてのお話をしました。11月のえいようだよりでも、秋に旬をむかえる「きのこ」についてお知らせします。

めざせ、きのこマスター！どれだけ知っているかな？

しいたけ

給食にもよく登場する、きのこの定番です。うまみ成分がたっぷり含まれています。



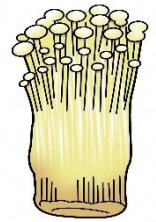
しめじ

ぶなしめじと本しめじの2種類があります。みんながよく食べているのは、ぶなしめじです。



えのきたけ

白くて細長い見た目をしていいます。食感がよく、いろいろな料理に利用されます。



まいたけ

きのこの形が、花びらが舞っているように見えることから、その名前がついたと言われています。



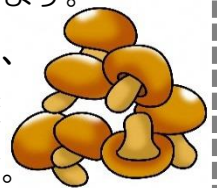
マッシュルーム

日本だけでなく、アメリカやヨーロッパなど、世界中で作られているきのこです。白と茶色があります。



なめこ

表面がヌルヌルとした膜でおおわれています。このヌルヌルは、お腹の中を健康にしてくれます。



つくってみてね 給食レシピ



11月の給食に登場するよ！

<和風きのこスパゲティ>

材料 (1人分)

- ・スパゲティ : 80g
- ・塩(★) : 20gくらい
- ・ベーコン : 40g
- ・しめじ : 40g
- ・しいたけ : 15g
- ・マッシュルーム : 15g
- ・にんじん : 20g
- ・たまねぎ : 30g
- ・うすくちしょうゆ : 5g
- ・塩、こしょう : 少々
- ・オリーブオイル : 8g

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。しめじは、石づき(下のかたいところ)をとり、ほぐす。
- ②しいたけ、マッシュルーム、たまねぎは薄く切る。
- ③にんじんは、干切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、野菜、きのこの順に炒め、塩、こしょう、しょうゆを加える。
- ⑤別の鍋にたっぷりのお湯をわかし、塩(★)を入れ、スパゲティを茹でる。
- ⑥茹であがったスパゲティを④に加え、味を調整して完成！