

えいようだより

2022（令和4）年1月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

1月24日から30日は全国学校給食週間です。摂津市では毎年、給食週間にテーマを決めて献立を立てています。今年の給食週間のテーマは“手作り”です。下の表のメニューを見てください。どれも手がこんでいますが、すべてこれまでである給食のメニューです。それは、摂津市の給食が普段から手作りにこだわっているからです。



日にち	メニュー	これも手作りしています！
24日 (月)	手作り みかんゼリー	粉寒天を煮溶かし、砂糖、みかんジュース、缶詰のみかんを入れて冷やし固めています。教室で切り分けて食べます。
25日 (火)	キャベツと つくねのスープ	鶏ミンチ肉に材料を入れよくこねて、1つずつ丸めてつくね団子を作ります。ケチャップ味のスープです。
26日 (水)	手作り さつまあげ	魚のすり身にひじきやごぼうなどの材料を混ぜて一口サイズにして油で揚げています。
27日 (木)	豆腐の ブラウニー	米粉（上新粉）・ココア・ベーキングパウダー・豆腐・豆乳・砂糖・油で作る手作りのケーキです。給食室のオーブンで焼いています。教室で切り分けて食べます。
28日 (金)	きのこの佃煮	えのきたけとちりめんじゃこの佃煮です。砂糖・みりん・醤油で甘辛く味付けをしています。ごはんの上のせて配ります。

おうちでも挑戦！「手作りさつまあげ」

さつまあげの具は、何でもいいよ。

オリジナルさつまあげにも挑戦してみよう！



材料	4人分目安量
白身魚のすり身	250g
ひじき	4g
人参	25g
ごぼう	40g
青ねぎ	25g
赤みそ	3g
小麦粉	12g
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量

〈作り方〉

ひじき…水につけて戻してよく洗い、しぼる
人参…千切り
ごぼう…さがぎにする
青ねぎ…小口切り

- ① 白身魚のすり身、野菜、赤みそ、小麦粉、塩・こしょうを混ぜ合わせ一口サイズの大きさに丸めて油であげる。
(小判型にするのもおすすめです)

