

# えいようだより

令和3年 摂津市教育委員会

1月 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、給食週間のテーマを決めて献立を立てています。今年のテーマは“世界の料理”です。1月25日から29日までの5日間、世界の料理を給食用にアレンジして献立に取り入れています。



ちず 地図 ばんごう 番号	こくめい 国名	ひにち 日	りょうりめい 料理名	せつめい 説明
①	ちゆうごく 中国	25日	マーボー豆腐	とうばんじゃん 豆板醤（そら豆から作られたみそ）が入った中国の豆腐料理です
②	アメリカ	26日	チリコーンカーン	うすらまめなどの豆が入ったアメリカの煮込み料理です
③	スペイン	27日	パエリア	イカやエビなどの魚介類が入ったスペインの米料理です
④	ハンガリー	28日	パプリカーシュ	パプリカの粉が入ったハンガリーの煮込み料理です
⑤	ベトナム	29日	ベトナム風汁めん	お米で作られた麺のフォーが入った麺料理です

## ＜給食週間の献立より＞

### ☆チリコーンカーン

(4人分目安)

#### ざいりょう 材料

ぎゅう 牛ひき肉	40g
ぶた 豚ひき肉	40g
うすらまめ うすら豆(乾)	70g
たまねぎ 玉ねぎ	220g
パセリ	4g
ケチャップ	60g
ウスターソース	12g
こむぎこ 小麦粉	4g
マーガリン	8g
しお・こしょう 塩・こしょう	少々

#### ぶんりょう 分量

#### つくかた 作り方

- ①うすら豆は、やわらかくなるまでゆでる
  - ②玉ねぎは、薄切りにする
  - ③パセリは、みじん切りにし、水にさらす
  - ④小麦粉は、からいりする
  - ⑤フライパンにマーガリンを入れ、溶けたら、ひき肉を炒め塩、こしょうをし、玉ねぎを入れてよく炒める
  - ⑥⑤にうすら豆・ケチャップ・ウスターソースを入れて汁気がなくなるまで煮込み、塩・こしょうで味をととのえて、パセリを入れて、できあがり
- ※うすら豆以外の豆(大豆やひよこ豆など)で作ってもいいですよ!

