



## 11月19日は、いい食育の日です！

11月19日は、摂津市の「いい食育の日」です。今年は「きのこ」をテーマに、市内の保育所、小学校、中学校の給食で、きのこが入った料理が提供されます。

きのこには骨の成長を助けるビタミンDや、お腹の調子を整える食物繊維せんいが多く含まれています。中学校では「エリンギご飯」としめじを用いた「きのこ野菜のソテー」を提供します。



エリンギ(<https://www.kinoco-zukan.net/eringi.php> より)

～11月19日の献立～

エリンギご飯、つくねのテリヤキソース、きのこ野菜のソテー、南瓜とごぼう天の煮物、わかめの酢の物、牛乳

### 12月のおすすめ！献立紹介

今月より、リピート&リクエスト  
料理特集です！

#### 12月 2日(月) 皿うどん

新献立です。おかず容器の一番大きい枠わくに皿うどん麺を開け、カップに入ったあんをかけます。「皿うどん」は長崎県の郷土料理です。揚げた細麺を用いるため、中華料理の「かた焼きそば」に近い料理です。

#### 12月12日(木) トマトピラフ ローストチキン ハニーコーンコロケ スパイシーポテト チョコタルト ジョア

クリスマス献立です。ピラフはベーコンやケチャップを用いて作ります。人気の料理を組み合わせさせたスペシャル献立です！

#### 旬の

#### おすすめレシピ♪

#### 「エリンギご飯」 ～11月19日の給食より～



##### 【材料 4人分】

米	2合
油揚げ	18g (1/2 枚)
エリンギ	35g (1 本)
さやいんげん	18g (2 本)
薄口醤油	小さじ2
みりん	小さじ1/2
塩	少々
だし汁	370cc

##### 【作りかた】

- ① 油揚げは、熱湯をさっと回しかけて油抜きをし、短冊に切る。エリンギは短冊に、さやいんげんは2cmの長さに切る。だしを取っておく。
- ② 米を洗い、30分程浸水させる。ザルにあけ、炊飯器(又は鍋)に入れる。
- ③ 調味料・だし汁を入れ(炊飯器の場合、目盛りに合わせる)、具をのせて炊く。