

また食べたい!

新しくメニュー入り!

3月の「リピート希望料理・リクエスト料理」を紹介します!

◆ 二中からのリピート希望 「鶏肉の料理→から揚げ、照り焼きチキン」

人気のから揚げ(4日)と、照り焼きチキン(12日)をチョイスしました!

◆ 一中からのリピート希望 「タコライス」

ご飯の上に、鶏ひき肉や玉葱を、カレー粉、チリパウダー、ケチャップ、チーズなどで炒め煮にした「タコライスの具」をのせていただきます。キャベツソテーも一緒にのせてくださいね!(6日)

◆ 二中からのリピート希望 「手作りハンバーグ ~デミグラスソースがけ~」

カップに入っている温かいデミグラスソースを、ハンバーグにかけていただきます。ソースは、玉葱ときのこを、ケチャップやデミグラスソースで煮込んで作りました。(8日)

応募してくれた皆さん、ありがとうございます。来年度は三中の皆さんからの応募も待ってるよ!!



3月のおすすめ! 献立紹介

3月1日(金) 高野豆腐のちらし寿司 三色花ゼリー

おかず容器に入っているちらし寿司の具を、ご飯に混ぜると完成です!

旬の

おすすめレシピ♪

「お好み揚げ」 ~2月27日の給食より~

【材料 4人分】

焼竹輪	60g	ケチャップ	小さじ1
桜えび	20g	とんかつソース	小さじ1
キャベツ	120g (2~3枚)	ウスターソース	小さじ1
小麦粉	40g (大さじ5弱)		
青のり	2g		
食塩	少々		
水	大さじ2強		
揚げ油	適量		

【作りかた】

- ① 竹輪とキャベツは短冊に切る。
- ② 小麦粉、青のり、食塩、水を加え、衣を作っておく。(給食では、パウダー状の大和芋を少し加えています。ご家庭ではすりおろした大和芋を加えていただくと、うま味が増します!)
- ③ 竹輪、桜えび、キャベツを②に加え、8等分にして揚げる。(一人2個)
- ④ ケチャップ、とんかつソース、ウスターソースを混ぜ合わせたタレをかけて、出来上がり!

お好み焼きの具を使って
かき揚げにするよ!



2月19日は、保育所・小学校・中学校の連携献立です!

市内の保育所、小学校、中学校で「かぶ」を使った料理が提供されます。

中学校給食は「かぶの味噌汁」を提供し、かぶを丸ごと味わいます!

旬のかぶは柔らかく、汁物や煮物などに最適です。葉は刻んで甘辛く味付けすれば、ご飯にぴったりの佃煮になります。



裏面も見てね!

大根とは似て異なる野菜！

かぶと大根はよく似ています。しかし、かぶはアブラナ科アブラナ属の植物で、キャベツや白菜と同じ仲間です。

もう少し詳しく見ると、大根は、根と胚軸（はいじく）という部分が大きく太ったものですが、かぶは胚軸のみが育ったもので、先のほうに少しついているものが根になります。



（かぶらとも言うよ）
蕪 かぶ
について……

葉には豊富な栄養が！

葉のほうか、皮膚にうるおいをもたらすビタミンC、粘膜を丈夫に保つビタミンA、歯や骨を作るカルシウムなど、豊富な栄養を含みます。葉つきのかぶを購入したときは、葉の根元から切り離し、別々に保存して使いましょう。

おすすめレシピ！（小学校給食のメニューです）

さけ 鮭とかぶのクリームシチュー（4人分）

【材料】

鮭	80g
玉葱	160g
人参	80g
じゃがいも	120g
かぶ	80g
油	小さじ1
かぶ葉（あれば）	30g
ホワイトシチュールー	適量
牛乳	80cc
粉チーズ	4g
水	280cc

【作りかた】

- ① 鮭は角切りにする。玉葱はスライス、人参はいちょう切り、じゃがいもとかぶは厚めのいちょう切りにする。かぶ葉は2cm幅に切る。
- ② 油で鮭の表面を焼き、取り出す。
- ③ 玉葱、人参、じゃがいも、かぶを順に炒める。水を加えて煮る。
- ④ 火が通ったら、鮭、ルーを加える。かき混ぜながらさらに煮込む。
- ⑤ 牛乳、粉チーズ、かぶ葉を入れて仕上げる。

※ 家庭で作りやすいように、材料、作りかたは給食とは変えています。