

3月給食だより



こちらからは
カラーで見ること
ができます！

基山学校給食センター

この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。3月21日(金)で今年度の給食は終了します。1年間、学校給食、食育活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。

今月号は、今年度掲載したレシピをまとめました。ぜひ、ご活用ください。

◆フルコギ (4月)



- 【材料】 4人分
- ・豚肉 200g
 - ・玉ねぎ 中1/2個
 - ・おろしにんにく 1/2かけ
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1.5
 - ・赤味噌 小さじ1
 - ・ごま油 大さじ1

※赤味噌がなければ味噌や醤油を同量増やす

人参やピーマン
などを入れても
美味しいです！



【作り方】

- ①玉ねぎは細めの千切りする
- ②ビニール袋に材料を全て入れて揉み込む（5分くらいおく）
- ③フライパンを熱し、油をしかず②を入れて火が通るまで炒めて完成

◆ヤンニョムチキン (6月)



- 【材料】 4人分
- ・とりもも 1枚
 - ・塩 少々（下味用）
 - ・にんにく、しょうが ちゅープ 2cm
 - ・片栗粉 50g
 - ・いりごま 小さじ2
 - ・ケチャップ 大さじ1・1/2
 - ・コチジャン 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・醤油 小さじ1/2
 - ・水 小さじ2
 - ・酢 小さじ1
 - ・酒 小さじ1

【作り方】

- ①とりももは一口サイズにカットする。（鶏のレモン煮と同様）
- ②鶏肉にんにくしょうが、塩で下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③フライパンに「ケチャップ～酒」までの材料を入れ火にかける。
- ④③に、②を入れてタレを煮からめる。
- ⑤水分がなくなったら、いりごまをふって仕上げる。

◆おからドーナツ (9, 11月)



【材料】 5個分

- ・蒸しパンミックス 200g
（ホットケーキミックスでもO.K.）
- ・おから 70g
- ・牛乳 85ml
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 まぶす用

【作り方】

- ①蒸しパンミックス、おから、牛乳をボウルに合わせてこねる
- ②5等分し、丸めて、真ん中に穴を開ける。★大きめに穴を開けるのがポイント！
- ③低めの温度（160～170度）で片面2分ずつくらい揚げる（焦げやすいので注意）
- ④砂糖をまぶして完成！（きな粉を入れても美味しいです♡）

◆キッシュ (6月)



【材料】 アルミカップ4個分

- ・粉チーズ 小さじ4
- ・たまご 2個
- ・ほうれん草 1/5束(40g)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1/5株
- ・ベーコン 1.5枚
- ・牛乳 80ml
- ・塩 小さじ1/6
- ・油 小さじ1

【作り方】

- ①ベーコン、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草を油で炒め、塩で調味する。
- ②卵はよく混ぜ、牛乳、粉チーズとあら熱のとれた①を入れて混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに②を流し入れ、170度のオーブンで12分焼く。

少し焼き目がつくくらいが美味しいです★

◆すり身の落とし揚げ (12月)



【材料】 (4人分)

- ・白身魚のすり身 200g
- ・玉葱 1/4個(50g)
- ・ごぼう 15cm(25g)
- ・しょうが ちゅープ 3cm
- ・ねぎ(小口切り)大さじ1(7g)
- ・おから(豆腐) 大さじ1(15g)
- ・ひじき(乾) 大さじ1/2(3g)
- ・片栗粉 小さじ4(12g)

【作り方】

- ①ひじきはもととしておく
- ②玉葱は粗みじん切り、ごぼうはさがきにする。
- ③材料を全てまぜる。
- ④油を熱し、2をスプーンなどで落としながら、色よく揚げる。