

10月給食だより



おたよりを
見る事が
できます

基山学校給食センター

食欲の秋がやってきました！旬の食材がたくさん出回る秋は、給食でも季節の味を楽しめるメニューが盛りたくさんです。よく食べて、元気に過ごしましょう。



△ごはん粒を残さずピカピカに！

これは、食べ終わって返却されたお茶わんとお皿です。ピカピカで、ごはん粒が一粒もついていません。

なんと、小学1年生のお茶わんなのです！

お米や野菜を育ててくれた人、調理してくれた人への「ありがとう」の気持ちが伝わってきますね。

「もったいない」「感謝の心」を忘れずに、これからも食べものを大切にしていきましょう。



お月見給食



十五夜は、お月さまがとてもきれいでしたね。
給食でも、十五夜に合わせて「お月見給食」を実施しました。秋の食材たっぷりのメニューを楽しみました。
今年の十三夜は 11月2日です。今度も美しい月が見られるといいですね。



給食レシピ

☆ガパオライス(9月2日)

【材料】 4人分

- ・鶏ひき肉 約 200g
- ・大豆(ゆで) 約 40g
- ・玉ねぎ 中 1 個 みじん切り
- ・赤ピーマン 1/2 個 角切り
- ・青ピーマン 1 個 角切り
- ・じゃがいも 小 1 個) 1cm 角切り
- ・にんにく 1/2 片) みじん切り
- ・バジル 少々 生葉でも乾燥でも OK
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・コチジャン 小さじ 1 弱 辛さはお好みで
- ・酒 小さじ 2
- ・レモン果汁 数滴
- ・調合油 大さじ 1
- ・片栗粉 小さじ 1 水で溶く
- ・ごはん 2 合



【作り方】

1. 下準備

- ・玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、にんにくを切る。
- ・じゃがいもは水にさらして軽く水気を切る。
- ・調味料を合わせておく
(しょうゆ・酒・コチジャン・レモン果汁)。

2. 炒める

フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ→じゃがいも→ピーマン類の順に加えて炒める。

3. 調味する

全体に火が通ったら、合わせた調味料を入れて炒め合わせる。水分が足りない場合は少し水(大さじ 1~2)を加えても OK。

4. とろみをつける

水溶き片栗粉を回し入れて軽くとろみをつける。
最後にバジルを加えて香りを出す。

5. 仕上げ

ごはんを皿に盛り、具をのせて完成！

お好みで目玉焼きを添えると
よりタイ風になります！

