



12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

今年も残すところあと少しとなりました。外の様子も葉っぱが落ちて、だんだん寒くなってきましたね。かぜをひきやすい季節です。予防のために石けんを使って手を洗い、温かい食べ物や栄養たくさんのお食事を食べて寒さやかぜに負けない体を作りましょう。

☆ 基山小学校1年生からのプレゼント♡

基山小学校の1年生から、「サツマイモ」をプレゼントしてもらいました。大切に育てられたサツマイモは、11月25日の「キャベツとさつまいものみそ汁」に使いました。

とても、甘くて美味しいサツマイモでした！1年生のみなさん、ありがとうございます。



給食レシピ



☆焼き肉チャーハン(5月)

【材料】 4人分

- | | | | |
|---------------|-------|-------|---------|
| ・ごはん | 2 合分 | ・ごま油 | 小さじ 1 |
| ・豚肉小間 | 100g | ・さとう | 小さじ 1/3 |
| ・玉葱 | 1/4 個 | ・しょうゆ | 小さじ 4 |
| ・枝豆(むき身)30g | | ・酒 | 小さじ 1 |
| ・ぶなしめじ 20g | | ・塩 | 小さじ 1/3 |
| ・にんにく 小さじ 1/2 | | | |



【作り方】

1.下準備

- ・玉葱、ぶなしめじ、にんにくはみじん切りにする。
- ・豚肉は 1cm 幅にカットする。
- ・枝豆は塩ゆでしておく。
- ・ご飯を炊く



2. 具を作る

- ・材料をすべてごま油で炒めて全ての調味料を入れて味付けをする。



3. 混ぜ合わせて完成

- ・温かいご飯と具と塩ゆでした枝豆をまぜる。

ふれあいフェスタでも好評でした！

にんじんの色



栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。