



12月 給食だより



おたよりを見る
ことができます

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食べ物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)✿

ふれあいフェスタでも好評でした！

【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。



えいようほうふ
栄養豊富なにんじんは、
きゅうしょくか やさい
給食に欠かせない野菜です。