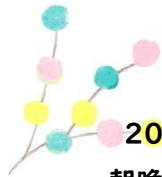




給食だより



2024年も残りわずかとなりました。今年はどんな1年になりましたか？

朝晩の冷え込みと、空気の乾燥で体調を崩しやすい時期です。特に、年末年始は生活リズムが乱れやすくなりますので、うがい手洗いと早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけて元気に新年を迎えましょう。

HAPPY NEW YEAR



11/21 五目しゅうまい

みんなが大好きな、小松菜・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ入りのしゅうまいです。細く切ったしゅうまいの皮に丸めた肉だねをまぶしつけ、蒸しました。



<材料>

豚ひき肉650g
玉ねぎ(みじん切)1こ
にんじん(みじん切)1/4本
しいたけ(みじん切)3こ
小松菜(ゆでて細かく)1/2袋
たけのこ水煮(みじん切)50g
片栗粉90g
砂糖35g しょうゆ70g
鶏がらスープの素2g
ごま油・おろししょうが適量
しゅうまいの皮(細く切る)2袋

<作り方>

- 1、刻んだ野菜に片栗粉をまぶす
- 2、豚ひき肉と1をまぜ、調味料も加え粘り気が出るまでまぜる
- 3、肉だねを丸め、しゅうまいの皮をまぶしつける
- 4、蒸し器で12~15分蒸したらできあがりです♪

給食のコーナー



11/22 完全給食の日

この日のメニューは、きのこことツナのスパゲティとジャムサンドでした。コンソメ味のスパゲティは人気で、きのこが苦手な子も食べてくれました。普段の給食はご飯が多いので、完全給食の日に麺類やパンが登場すると喜んで食べてくれます。



旬の冬野菜ほうれん草を使ったパンです。きれいな緑色でふんわりもちり食感に出来上がりました。