



# 今月のこんだて紹介



蕎麦パン

牛乳

☀️ミートスパゲティ☀️

ドレッシングサラダ

カラマンダリン

## ミートスパゲティ



※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ スパゲティ	120g	① スパゲティは茹でる。
○ 豚肉ミンチ	120g	② たまねぎ、マッシュルーム、にんじんはみじん切りにする。
○ ひきわり蒸大豆	20g	③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ミンチをよく炒め、塩こしょうする。
○ たまねぎ	160g	④ ③に②と、ひきわり蒸し大豆を入れ、火が通ったらAで調味する。
○ マッシュルーム	15g	⑤ ④に茹でたスパゲティを入れ炒め仕上げる。
○ にんじん	40g	
○ オリーブオイル	小さじ1/2	
○ トマトケチャップ	大さじ4	
○A ウスターソース	小さじ1	
○ トンカツソース	大さじ1/2	
○ 上白糖	小さじ1/2	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	

## スパゲティ

給食では、ミートスパゲティのほかにも、イタリアンスパゲティ・ソーススパゲティ・カレースパゲティ、季節にあわせた夏野菜スパゲティ・きのこスパゲティ、ひじきスパゲティ・スパゲティペスカトーレなども提供しています。