



今月のこんだて紹介



ごはん

牛乳

🌞じゃがいものそぼろ煮🌞

厚揚げと青菜の煮びたし

じゃがいものそぼろ煮



※ 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	
○ じゃがいも	380g	① じゃがいもは一口大に切る。たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。グリーンピースは解凍しておく。 ② 鍋にサラダ油を入れ、豚肉ミンチ、酒を入れて炒める。 ③ ②にたまねぎ、にんじんを加えさらに炒める。 ④ ③にじゃがいもと水を加え、煮る。少し柔らかくなったらAの調味料を入れて煮込む。 ⑤ グリーンピースを入れ火が通ったら、水で溶いたでん粉を加えて仕上げる。	
○ 豚肉ミンチ	100g		
○ 酒	小さじ1		
○ たまねぎ	160g		
○ にんじん	50g		
○ 冷凍グリーンピース	20g		
○ サラダ油	小さじ1		
A {	上白糖		小さじ2
	食塩		少々
	うす口醤油		大さじ1
○ 水	160mL		
○ でん粉	小さじ1		
○ 水	小さじ1		

じゃがいも

じゃがいもは保存がきき年中出回るのので、煮物や炒め物などに使われ日本人に馴染みの深い食品です。旬と言えるのは春の5～6月頃と秋から冬の9～12月頃の年2回で、一般的に新じゃがと呼ばれるものは5～6月頃に九州から出荷されるものを指します。でんぷんやビタミンCのほか、カリウムなどのミネラルも豊富なうえ、食物繊維も多く腹持ちのよい野菜のひとつで、給食でもよく使われます。