



今月のこんだて紹介



パン
牛乳

ツナスパゲティ

グリーンアスパラガスのサラダ

スイートアーモンド

ツナスパゲティ

※ 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 ベーコン、エリンギは短冊切り、えのきたけは石づきをとり2等分、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、パセリ、にんにくはみじん切りにする。 ② ツナに白ワインをふっておく。 ③ スパゲティは、たっぷりの湯でゆでておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒め、しんなりとしてきたら、エリンギ、えのきたけを入れ、さらに炒める。 ⑤ ④がしんなりしてきたら、ツナ、パセリ、Aの調味料を入れる。全体に味がなじんできたら、ゆでたスパゲティを入れて仕上げる。	
○ ツナ缶	80g		
○ 白ワイン	小さじ1		
○ ベーコン	25g		
○ エリンギ	20g		
○ えのきたけ	30g		
○ たまねぎ	160g		
○ にんじん	40g		
○ パセリ	少々		
○ にんにく	1片		
○ サラダ油	適量		
A {	食塩		少々
	こしょう		少々
	うす口醤油		大さじ1

ツナ

「ツナ」は英語でマグロのことです。日本では、一般的にマグロやカツオを指します。欧米では、加工した肉が白く鶏肉のようであることから「chicken of sea (海の鶏肉)」と呼ばれています。

「ツナ」は、良質なたんぱく源でビタミンやミネラルも含まれます。サラダやパスタ、丼など様々な料理に使うことができます。「ツナ」には、ブロック(塊)、チャンク(小さな塊)、フレーク(細かくほぐした身)や水煮、油漬けされたものが売られているので、料理に合わせて選ぶと良いです。