



今月のこんだて紹介



牛乳

野沢菜チャーハン

きのこスープ

さけの竜田揚げ

小松菜のおひたし

きのこスープ



※ 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
○ ベーコン	30g	① 豆腐は1cmの角切り、ベーコンは短冊切り、しいたけは水で戻しせん切り、えのき茸は石づきを取り2等分にし、ぶなしめじは小房に分ける。たまねぎ、しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にAを入れて沸かし、①で切った食材を火が通りにくいものから順に入れていく。 ③ 食材に火が通ったら、残りの調味料とねぎを入れて仕上げる。
○ 豆腐	60g	
○ 乾燥しいたけ	2g	
○ えのき茸	30g	
○ ぶなしめじ	25g	
○ たまねぎ	60g	
○ しょうが	5g	
○ ねぎ	10g	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 塩	少々	
○ こしょう	少々	
A {		
チキンがらスープ	40mL	
酒	小さじ1/2	
煮干しだし	360mL	

きのこ

秋の味覚の「きのこ」は、木の切り株に生えることから、「木の子ども」という意味で、「きのこ」といわれるようになりました。また、きのこの名前は、椎の木に生える「しいたけ」、榎木に生える「えのきたけ」、松の木に生える「まつたけ」など、特定の木に生えることから名前が付いたものもあります。

今月の給食では、きのこスープのほかにも、きのこスパゲッティを提供しています。