






2月の給食



月	火	水	木	金
				1 
4 	5 	6 	7 	8 
11 【建国記念の日】	12 	13	14	15
18 	19 	20 	21	22

25



26



27



28



給食レシピ

鶏のから揚げ

主菜



<材料> 4人分

鶏ももから揚げ用 8個

(※40gほどの大きさ)

塩 小さじ

1/2

こしょう 少々

(A)

酒 大さじ1

おろしにんにく 小さじ1

おろししょうが 小さじ1

しょうゆ 小さじ2

片栗粉 適量

揚げ油 適量

<作り方>

- ①鶏肉に塩コショウをかけ、なじませる。
 - ②(A)の調味料を合わせておく。
 - ③鶏肉に、合わせた(A)の調味料で下味をつける。一時間ほど味をしみこませる
 - ④鍋にたっぷりサラダ油を入れて180度まで熱する。
 - ④③の鶏肉に片栗粉をつけて、油に入れていく。揚げているときの泡が細くなって、衣がカリツとしたら取り出す。
- ※ポイント…片栗粉は揚げる直前につける。鶏肉を油に入れたら、あまり箸でかきまぜたりせず、揚がるのを待つ。
- ⑤皿に盛り付けて完成。

給食レシピ★

切干大根の煮物

副菜

<材料> 4人分

- ・さつま揚げ 20g(約1枚)
- ・切干大根 35~40g
- ・干し椎茸 5g
- ・にんじん 40g
- ・ゆで大豆 25g
- ・さやいんげん 2~3本
- ・サラダ油 大さじ1
- ・干し椎茸の戻し汁とだし汁 400cc

(A)

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・あじどうらく 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

<作り方>

- ①切干大根と干し椎茸はそれぞれ水で戻しておく。干し椎茸の戻し汁はとっておく。さつま揚げは短冊切り、にんじんはせん切り、いんげんは3cmくらいの幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんじんとさつま揚げを炒める。
- ③にんじんがしんなりして来たら、水気をしぼった切干大根と干し椎茸、ゆで大豆を加えてさっと炒める。
- ④干し椎茸の戻し汁とだし汁を加えて弱火で煮る。ふつつつしてきたら、(A)の調味料を加える。 大館市立第一中学校
- ⑤切干がやわらかくなってきたら、さ

