



















9月の給食



月	火	水	木	金
3 	4 	5 	6 	7 
10 	11 神明社祭典	12 	13 総体応援! 	14 
17 敬老の日	18 	19 減塩献立 	20 	21 
24 振替休日	25 	26 	27 	28 合唱コンクール

9月6日に登場したメニュー

給食レシピ ミネストローネ

副菜

汁



<材料> 4人分

・ 乾燥マカロニ	15g
・ ウィンナー	30g
・ キャベツ	80g
・ にんじん	1/2 本
・ たまねぎ	中 1 個
・ セロリ	20g
・ トマト	1/2 個
・ トマトピューレ	60g
・ おろしにんにく	小さじ 1/2
・ コンソメ	大さじ 1
・ 砂糖	小さじ 1/2
・ 塩	小さじ 1/2
・ こしょう	適量
・ サラダ油	適量
・ 水	800cc

<作り方>

- ①ウィンナーは輪切り、キャベツはざく切り、にんじんはさいの目、セロリは薄くスライス、たまねぎは横半分に切ってから 1cm 幅に切る。トマトは皮をむいて、さいの目に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れて加熱し、おろしにんにくとウィンナーを炒める。
- ③②にたまねぎとセロリを加えて炒める。火は弱火にして、たまねぎがきつね色になるまでじっくりと 20 分ほど炒める。
- ④にんじんを加えて炒める。
- ⑤分量の水と切ったトマト、トマトピューレを加えて中火にして煮込む。
- ⑥にんじんがやわらかくなったら、コンソメとマカロニを加え、5分ほど煮る。
- ⑦キャベツを加えて煮る。塩とこしょうで味を整える。

トマトは甘みの強いものを使うと食べやすいです(^^)

9月20日に登場したメニュー

給食レシピ コロネーションサラダ

副菜



<作り方>

<材料> 4人分	
・ ジャがいも	中 1 個
・ ブロッコリー	半分
・ カリフラワー	半分
・ にんじん	1/5 本
(A)	
・ マヨネーズ	大さじ 4
・ 砂糖	小さじ 1/2
・ カレー粉	小さじ 1/2
・ ケチャップ	小さじ 1
・ こしょう	少々

- ① ジャがいもは皮をむいて小さめのさいの目切りにする。ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に湯をわかして塩(分量外)をひとつまみ入れる。ブロッコリーとカリフラワーをゆでて、やわらかくなったら水にさらして冷やす。
- ③ ジャがいもは耐熱ボウルなどに入れて 2~3分ほど電子レンジで加熱して、粗熱をとっておく。にんじんも同じように耐熱ボウルなどに入れて、1~2分ほど電子レンジで加熱して粗熱をとっておく。
- ④ (A)を合わせておく。カレー粉は好みで足してもOK。
- ⑤ 野菜と(A)と一緒に和える。