

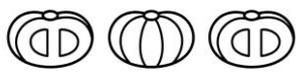
平成25年 12月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

Table with columns: 日曜日, 献立名, 使われている食品と主なはたらき (あか, みどり, きいろ), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), スプーン・フォーク. Includes daily menu items like 'ごはん 牛乳', 'えびシューマイ', and 'キャベツメンチカツ'.

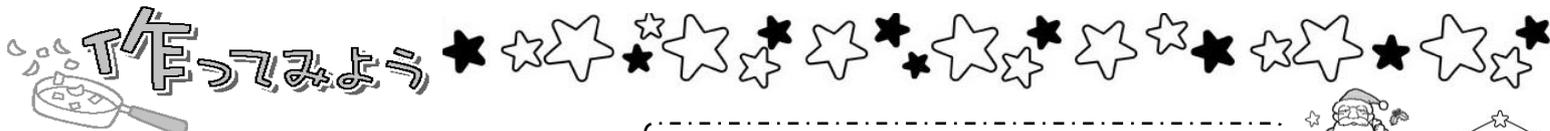
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります





Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, and Energy/Protein. Includes special Christmas and Winter Solstice menus.

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



★とり肉のハーブ焼き★(4人分)

【材料】 鶏肉もも切身(60gくらい)・4枚 塩・小さじ1/4 こしょう・少々 オリーブオイル・小さじ1/2 おろしにんにく・小さじ1/2 白ワイン・小さじ1 ドライオレガノ・少々 ドライバジル・少々

【作り方】 ①調味料を合わせて、鶏肉に下味をつける。(30分くらい) ②200℃のオーブンで15分程焼く。 ※トースターで焼いても良いです。

★れんこんサラダ★(4人分)

【材料】 れんこん・100g ★しょうゆ★さとう★みりん・それぞれ小さじ1 きゅうり・50g にんじん・50g ほうれん草・50g 白すりごま・小さじ1 ごまドレッシング大さじ2

【作り方】 ①れんこんをいちょう切りにし、歯ごたえを残してゆでてから、★印の調味料で味付けをして冷ましておく。 ②きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は3cm程に切り、ゆでて冷ましておく。 ③冷ました野菜をしぼり、れんこん、白すりごまと和え、ごまドレッシングをかけて仕上げる。

★ミネストローネスープ★(4人分)

【材料】 アルファベットマカロニ・16g ベーコン・20g 玉ねぎ・80g じゃがいも・60g にんじん・40g セロリー・10g 白いんげん豆(水煮)・60g ★トマトダイス缶・大さじ4★トマトケチャップ・大さじ1★コンソメ・小さじ1/2(固形コンソメ1/2個) ★おろしにんにく・小さじ1/3★しょうゆ・小さじ1★白ワイン・小さじ1 塩・小さじ1/3 こしょう・少々 水・450cc サラダ油・少々

【作り方】 ①ベーコンは短冊切り、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリーは小さいさいの目切りにする。 ②鍋に油をひき、ベーコンと野菜を炒め、しんなりしたら水を加える。 ③沸騰したら、じゃがいも、白いんげん豆、★印の調味料を入れる。 ④アルファベットマカロニを入れて、塩こしょうをして仕上げる。

