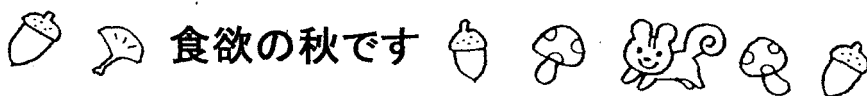


給食だより

平成20年10月 さいたま市立谷田小学校

今月の給食目標:いろいろな食べ物を知ろう



「実りの秋」がやってきました。みなさまは季節の移り変わりを何で感じますか？
春に芽を出した植物が実を結ぶ季節であり、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。
お米・さつまいも・梨・柿・栗・秋刀魚・きのこなどなど…。秋が旬の食べ物を食卓に並べて
みませんか？給食の献立からレシピをいくつか紹介したいと思います。



さつまいもごはん 10月15日(水)の給食の献立です。

材料4人分

米2合(320g)
酒大さじ1
塩小さじ1
さつまいも100g
黒ごま小さじ2

作り方

- ①米は洗って吸水させ、酒と塩を加えて炊飯器で炊きます。
- ②さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1.5cm角に切り、蒸します。
- ③炊き上がったごはんを蒸しあがったさつまいもを混ぜ、茶碗によそったら黒ごまを上からふりかけて、できあがりです。

秋刀魚の生姜煮

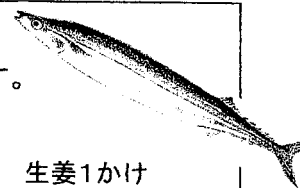
10月7日(火)の献立です。

材料(5人分)

秋刀魚筒切り30g×5 生姜1かけ
ねぎ100g しょうゆ大さじ2~3
砂糖大さじ2 みりん大さじ1
酢大さじ1.5 角切昆布10g
水適宜(かぶる位に。蒸発したら加える)

作り方

- ①秋刀魚はわたをとって筒切りにし、よく洗っておきます。
- ②しょうがは細かく切り、ねぎはぶつ切り、昆布は洗ってかるく戻しておきます。
- ③なべの底に生姜・ねぎ・昆布の半分ずつをひき、調味料と水を煮立たせ、秋刀魚を入れて、残りの生姜・ねぎ・昆布を上のにのせます。
- ④アルミホイルなどで落としふたをして、たまに汁をかけながら骨がやわらかくなるまでじっくり煮て、できあがり。



芋と豆のかりんとう 10月21日(火)の献立です

材料4人分

さつまいも150g
乾燥大豆60g
片栗粉小さじ2
揚げ油適宜
牛乳大さじ1
砂糖大さじ1.5
しょうゆ小さじ2
黒ごま小さじ2

作り方

- ①大豆はぬるま湯につけて戻しておき、さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm角に切ります
- ②よく水をきり、さつまいもは素揚げ、大豆は片栗粉をまぶし、カリッとさせるまで揚げます。
(大豆は入ると泡立つので一度に入れる量に注意してください)
- ③牛乳・砂糖・しょうゆを合わせて加熱し、(沸騰させないように)揚げた大豆と芋にまぶして完成です。



給食試食会

10月22日(水)に、1年生保護者対象の給食試食会を実施します。当日は給食試食のほか、給食参観、給食についての説明を予定しております。普段口にすることのない給食をぜひこの機会に味わってください。ご参加をお待ちしております。

