

『おはなし給食』のメニューをお家で作ってみよう!

図書館司書の皆様の多大なるご尽力により実現した『おはなし給食』。子ども達や先生方の協力もあり、大盛況の取り組みとなりました。喜びと感謝の気持ちを込めて「おはなし給食」に登場したメニューのレシピをいくつか紹介します。

あの盛り上がりそのままに、12月も最高に素敵に素敵な月にしましょう!

※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。好みに応じて調整してください。



11/4(火)に登場『バターチキンカレー』のレシピ

【材料 5人分】

- | | |
|----------------------|----------------|
| ①鶏むね肉(1.5cm角切り) 200g | ⑨トマトペースト 50g |
| ②玉ねぎ(あらみじん) 350g | ⑩ヨーグルト 150g |
| ③人参(あらみじん) 50g | ⑪チャツネ 15g |
| ④油 適量 | ⑫カレールウ 20g |
| ⑤おろしにんにく 5g | ⑬生クリーム 30g(大2) |
| ⑥おろししょうが 5g | ⑭バター 12g(大2) |
| ⑦塩 5g(小1) | ⑮塩 適量 |
| ⑧カレー粉 2g(小1) | |

1人分栄養価【188kcal たんぱく質13.1g 脂質8.7g】

- (1)フライパンに④油をひき、②③と⑤～⑧を入れて炒める。焦げないように水を加えながら煮込む。
- (2)②がトロトロになったら、⑦～⑩と①を加えてさらに煮込む(水も加えながら)。
- (3)⑫を入れてしっかり溶かし、⑬⑭を加える。⑮で味を調整したら完成!



11/12(水)に登場『2色あげパン(抹茶&ココア)の粉』のレシピ

【材料 5人分】

【抹茶味】

- ①抹茶 2g(小1)
- ②砂糖 15g(大1・1/2)
- ③きな粉 10g(大2)
- ④スキムミルク 5g(大1・1/2)

【ココア味】

- ①無糖ココア 6g(大1)
- ②砂糖 20g(大2)
- ③粉末黒糖 5g(小2)
- ④きな粉 5g(大1)
- ⑤スキムミルク 5g(小2)

1人分栄養価【抹茶味 : 26kcal たんぱく質1.4g 脂質0.6g】

【ココア味 : 32kcal たんぱく質1.0g 脂質0.4g】

【抹茶味】

- (1)①～④をしっかりと混ぜ合わせたら完成!

【ココア味】

- (1)①～⑤をしっかりと混ぜ合わせたら完成!



11/17(月)に登場『もてもてもち』のレシピ

【材料 5人分】

- ①木綿豆腐 75g
- ②もち粉 55g
- ③白あん 100g
- ④ミルクイチゴ味 25g
- ⑤油 4g(小1)
- ⑥食紅 ほんのちよっと
- ⑦ホワイトチョコ 10g

- (1)①をしっかりと潰して、②～⑥と混ぜ合わせる。
- (2)⑦を細かく砕いて(1)と混ぜ合わせる。
- (3)(2)を形成して、蒸し器で10～15分。中までしっかり火が通ったら完成!

1人分栄養価【96kcal たんぱく質3.8g 脂質2.7g】



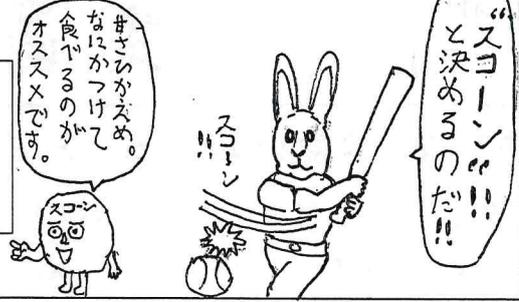
11/26(水)に登場『スコーン』のレシピ

【材料 5人分】

- ①小麦粉 90g
- ②砂糖 30g(大3)
- ③ベーキングパウダー 2g(小1/2)
- ④調整豆乳 25g(小5)
- ⑤油(あればバター) 20g(小5)

- (1)①～⑤を混ぜ合わせる。
 (2)形成して、オーブン170℃で約15分。中までしっかり焼けたら完成!

1人分栄養価【128kcal たんぱく質1.9g 脂質4.5g】



11/28(金)に登場(予定)『フルーツチョコクリーム』のレシピ

【材料 5人分】

- ①調製豆乳 140g(大9)
- ②無糖ココア 8g(大4)
- ③砂糖 15g(大1・1/2)
- ④コーンスターチ 7g(小2)
- ⑤油 5g(小1)
- ⑥黄桃缶 70g
(汁は切る・小角切り)

- (1)①～⑤をダマがないように混ぜ合わせて、鍋に入れて火にかける。
 (焦げないように混ぜながら)
 (2)(1)にとろみが出てきたら、火を止め容器に取り入れる。粗熱をとって、⑥と合わせたら完成!

1人分栄養価【63kcal たんぱく質1.3g 脂質2.3g】



『給食試食会』が行われました!

11/19(水)に屋部小学校で1年生と6年生の保護者を対象に『給食試食会』が開催されました。

給食を通して子ども達の食への理解や、望ましい食習慣を育むための「食育」に取り組んでいますが、それをより、効果的なものにするために、保護者の方々の理解と協力が必要不可欠です。

食生活の中心的な役割を担っているのは家庭です。

給食センターの取り組みや思いを、知ってもらえる「試食会」のような機会が設けられることは、大変に喜ばしいことです。

コロナ以降、消えたままの取り組みも多い中で、「給食試食会」が復活しつつあることは(昨年度から再開)、ありがたい限りです。
企画してくれた家庭教育部の保護者の皆様、先生方、そして参加してくれた保護者の皆様に心から感謝申し上げます。

本当に、ありがとうございました!



・試食会の様子
 (栄養士が講話もさせていただきました)

11/19(水)に登場『ごま菓子』のレシピ

【材料 10個分】

- ①マシュマロ 80g
- ②白いりごま 80g
- ③黒いりごま 40g
- ④コーンフレーク50g (チョコ)
- ⑤油 13g(大1)

- (1)フライパンに⑤を引いて火にかけて、①をしかり溶かす。
 (2)②～④を(1)に混ぜ合わせる(火は弱火)。
 (3)クッキングシートなどに(2)を落とし、熱いうちに押さえて形を整える。冷めて固まってきたら、カットして完成!

1人分栄養価【135kcal たんぱく質3.2g 脂質7.8g】