

きゅうしょくだよい11月

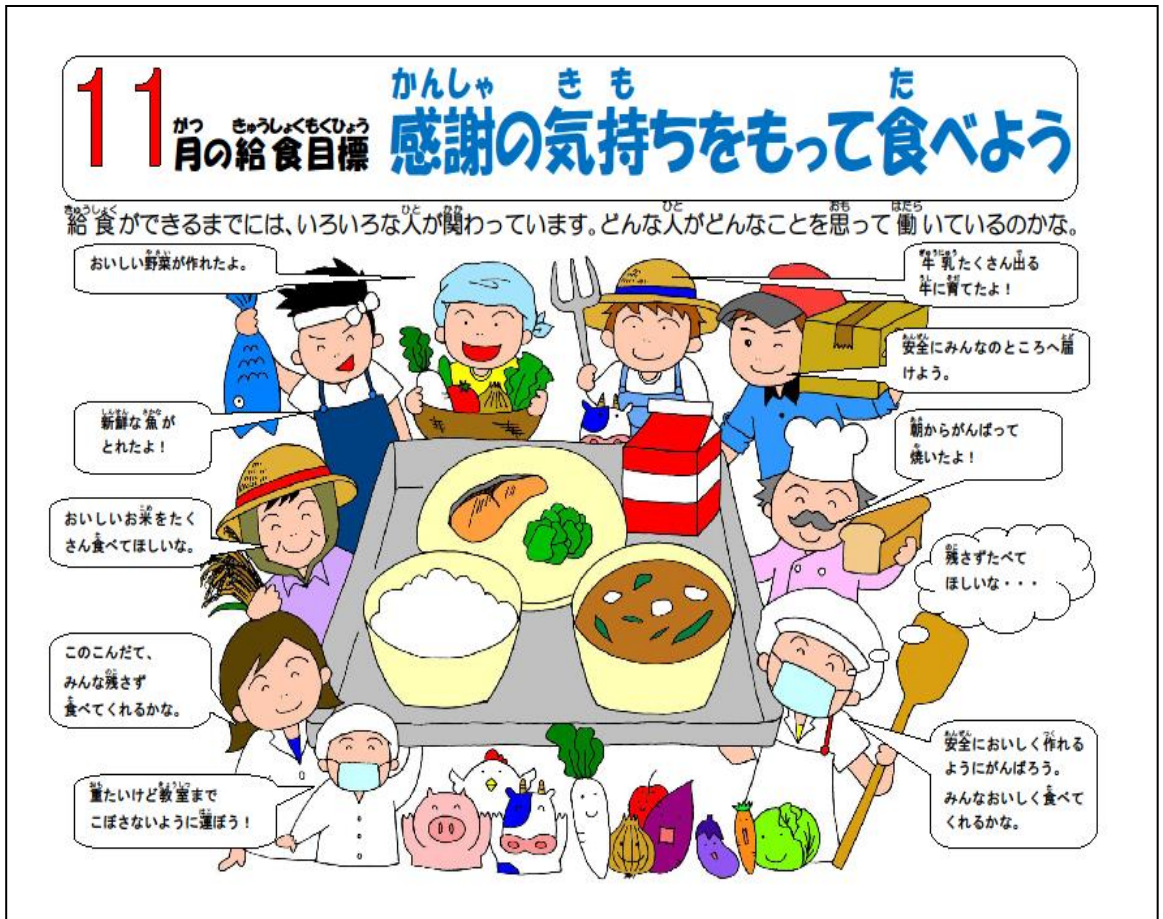
R1. 10. 25 神戸市立神戸祇園小学校

あき ふか 秋も深くなり、きぎ は いろ 木々の葉の色づく季節となりました。これからやってくる冬に向けて病気をしない健康な体を作っておきましょう

11月のめあて

「感謝の気持ちをもって食べよう。」

まいにちなにげ た きゅうしょく 毎日何気なく食べている給食ですが、みんなの口に入るまでには、多くの人たちによって作られているのを知っていますか？お米や野菜を作っている農家の人々、パン屋さん、牛乳屋さん、お肉屋さん、そして調理士さんがいます。みんなが残さずに食べて、元気に遊んだり勉強ができるように願っています。感謝の気持ちをもっていただきますよう。



こんげつ こんだて
今月の献立について

★**季節の料理**

20日(水) さんまのかばやき
 きのこスープ

★**新しい料理**

28日(木) ハニーポテト

★**こうべ特産給食**

29日(金) 神戸たまねぎミンチカツ
 こまつなとたくあんのいためもの
 みそしる
 神戸ぶどうゼリー

★**新しい料理**

8日(金) ふのたまごとじ
 22日(金) 牛肉のしぐれに

21日(木) ナン

兵庫県産の小麦粉で作ります。
 (大豆入りチキンカレーといっしょに
 食べます。)



コンベクション
 オープン料理

焼き物料理に変更します。

12日(火) 焼ハンバーグ

スチームで蒸します。

19日(火) 温野菜(ブロッコリー)

新しいメニューの「牛肉のしぐれに」のレシピを紹介します。

(材料5人分)

牛肉	175g	砂糖	大さじ1杯
ごぼう	中1本	濃い口しょうゆ	大さじ1杯半
糸こんにゃく	100g	料理酒	小さじ1杯
塩	少々	みりん	小さじ2杯
しょうが	6g		
いため油	適量		

(作り方)

1. ごぼうはさがきにする。しょうがはすりおろす。
2. 糸こんにゃくは塩もみをし、食べやすい長さに切る。
3. 鍋に油を熱し、しょうが・牛肉を炒め、料理酒を入れ、さらにごぼう・こんにゃくを入れて炒める。
4. 最後に調味料を入れて煮る。