

食育だより

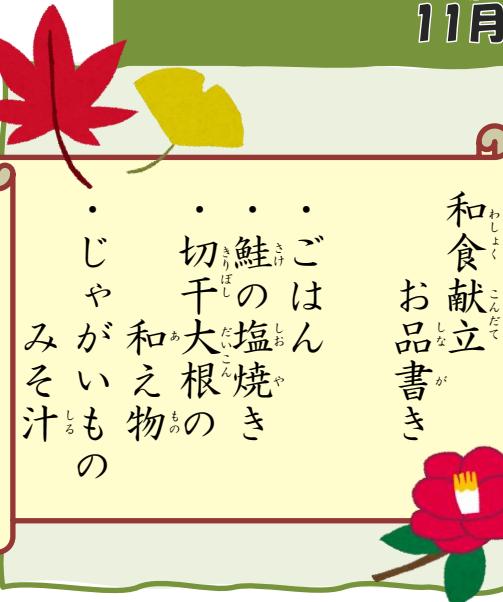
11月は、ちばの旬の食材が多く出回る時期であることから、「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定められています。

西初石小学校でも、「食」への関心や理解を深める取組として、千葉県産の食材を多く取り入れた「千産千消献立」を予定しています

11月に使用予定の千葉県産の食材



11月24日は和食の日です



今年は11月24日が祝日のため、11月20日(木)に和食献立の給食を提供します。

- ご飯、汁、主菜、副菜がそろった献立です
- 魚や切干大根など、日本で昔から食べられている食材を多く使います
- みそ汁はだし汁の「うま味」を活かして作ります

保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ

10月の人気メニュー 鶏しめじごはん

材料名	児童1人あたりの使用量(g)	切り方	作り方
米	70		①お釜に米と規定量の水、★印の調味料を加え、米を炊く
☆ こいくちしょうゆ	0.5		②鍋に油をひき、鶏もも肉を炒める
☆ 料理酒	0.5		③鶏もも肉の色が変わってきたら、にんじん、しめじ、油揚げをした油揚げを加えさっと炒める
とり 鶏もも肉 こま	20		④具材がかぶるくらいの水と、★印の調味料を加えて煮込む
あぶら 油	1		⑤水分が少なくなってきたら、①のごはんを混ぜ込みできあが
にんじん	10	せん切り	
しめじ	15	たんざくぎ 短冊切り	
あぶらあ 油揚げ	5		とり 鶏しめじごはんは児童からもレシピが知りたいと
★ こいくちしょうゆ	3		希望があったメニューです
★ 砂糖	2		とうふ 豆腐ドーナツとコーヒー オレンジ蒸しパンは
★ みりん	1		にゅう たまご ふしお 不使用のホットケーキミックスを使用すると
★ 料理酒	1		にゅう たまご ふしお 乳・卵アレルギーの児童も食べられます

11月のおすすめメニュー 豆腐ドーナツ

材料名	児童1人あたりの使用量(g)	切り方	作り方
ホットケーキミックス	25		①ボウルにホットケーキミックスと絹豆腐、砂糖をいれませる
きぬとうふ 絹豆腐	25		まるがた せいけい あぶら ②丸型に成型しながら、油であげる
さとう 砂糖	2		ちゅうしん ひ とお ③中心まで火が通ったらできあがり
あぶらあ 揚げ油	2		

11月のおすすめメニュー コーヒーオレンジ蒸しパン

材料名	児童1人あたりの使用量(g)	切り方	作り方
ホットケーキミックス	18		①ボウルに無調整豆乳、油、砂糖、ミルマークコーヒーを加え
むちゅうせいとうにゅう 無調整豆乳	15		まよく混ぜる
あぶら 油	4		②ホットケーキミックスとオレンジピールを加え混ぜる
さとう 砂糖	3		うつ ③アルミカップなどに移す
ミルマーク (コーヒー)	5 粉末		なべ つか ふん でいど む ひ はい ④鍋などを使い15分程度蒸して火が入ればできあがり
オレンジピール	1.5 せん切り		