

10月号  
つくば市給食セツタメニュー

「みんなで食べる  
学校給食の日」

この日の給食は、食物アレルギーや宗教上の理由で普段は同じ給食を食べることができない子どもたちも給食を味わうことができます!



そして、給食を通じて多文化への理解やお互いを尊重しあう心を育てて欲しいと思います!



ごぼう、れんこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、いんげんペースト

具だくさん! 根菜中心!



白身魚の  
吉野揚げ  
ピリ辛ごまだれ

材料(4人分)  
 □白身魚 80g×4切れ □酒 小さじ1  
 □塩こしょう 少々 □片栗粉(衣) 大さじ3  
 □揚げ油 適量  
 / □砂糖 大さじ2 □酒 小さじ2 □水 大さじ1  
 ★ □しょうゆ 大さじ1強 □豆板醤 少々  
 □おろししょうが、おろしにんにく 各小さじ1/2  
 □白すりごま 適量

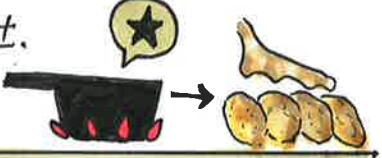
1 白身魚に酒と塩こしょうをふり、下味をつける



2 片栗粉をまぶし、油で揚げる



3 ★の材料を混ぜ合わせ、加熱し、2にかける



冬瓜の中華スープ

材料(4人分)  
 □冬瓜 100g □長ねぎ 1/2本 □ベーコン 40g  
 □にんじん 40g □スライス干し椎茸 4g  
 □中華だし 小さじ2 □しょうゆ 小さじ2 □塩こしょう 少々  
 □水と干し椎茸の戻し汁合わせて 800ml

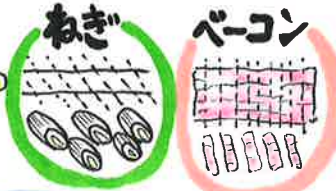
1 干し椎茸を水で戻す。戻し汁はとっておく



2 冬瓜は皮をむいて種をとり、いちょう切りにする。にんじんもいちょう切りにする。



3 ねぎは、斜め薄切り、ベーコンは千切りにする



4 鍋に水と干し椎茸の戻し汁、1、2を入れ火にかける



5 中華だしを加えて10~15分煮る。



6 3を加え、数分煮て、しょうゆ、塩こしょうで味を調える。



右のQRコードにスマホをかざすとつくば市の給食メニューのレシピが見られるよ!