



給食室より



ほし組リクエスト給食

今月はほし組のリクエスト給食の提供を行います。今までの写真を参考に、たくさんの給食・おやつメニューを選びました。献立表に星印(★)がついていますので、ぜひ確認してみてください。

残り一か月の給食の時間が少しでも楽しくなるように願っています。たくさんのリクエストをいただき、ありがとうございました。

給食

3月の郷土料理 徳島県

いり飯

いり(=しらす)をお酢や醤油で味付けしてごはんを混ぜ合わせた郷土料理。

ならえ

だいこん、にんじん、油揚げ、ごま、れんこん、干しいたけの7つの食材を三杯酢であえた副菜。

はまぐりのふくさ汁

白味噌と赤味噌を混ぜ合わせはまぐりが入った汁物。給食ではひな祭りメニューとして提供します。

おやつ

ほたようかん

徳島県の方言で、中に空洞ができることを「ほた」と呼び、ふわふわとしたスポンジのような見た目からこの呼び名が付けました。



世界のおやつ スイス

レシュティ

スライスしたじゃがいもにベーコン、たまねぎ、チーズ等の具材を加えて焼いた料理。

今月のおすすめレシピ

トントンれんこん(山口県郷土料理)

豚肉(コマ切れ)	160g
塩	少々
片栗粉	適量
れんこん	160g
油	適量

調味料A	
みりん	3g
酒	10g
砂糖	5g
しょうゆ	12g



- *豚肉は塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- *れんこんは皮をむき、2mm程度の暑さで一口サイズに切り、素揚げする。
- *鍋に調味料Aを入れ、ひと煮立ちさせ、たれを作る。
- *豚肉、れんこんにたれを絡めて完成です。

給食では彩りとして茹でておいたグリンピース、素揚げしたにんじんを加えて提供しました。豚肉を鶏肉に、れんこんをごぼうにして「チキンチキンごぼう」にするなど様々なアレンジができます。