



給食室より



ほし組のリクエスト給食

今月は卒園を記念してほし組のリクエストを元に給食の提供を行います。たくさんのリクエストがあり、献立表には星印(★)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ありがとうございました。

3月の郷土料理 北海道

給食

ザンギ

北海道で有名な鶏肉のから揚げです。

どさんこ汁

じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉を煮込んで、みそとバターで仕上げたみそ汁です。

開拓井

豚ひき肉、コーンなどをみそで味付けし、ご飯に載せたどんぶりです。

おやつ

フレンチドッグ

アメリカンドッグに砂糖をまぶし、魚肉ソーセージを使用したおやつ。北海道の東部地域で食べられています。



世界のおやつ

ドラニキ (ロシア)

じゃがいも、小麦粉、塩などを合わせてフライパンで焼いた料理で、じゃがいものパンケーキという意味があります。

今月のおすすめレシピ

塩焼きぶりの混ぜごはん(2月6日の給食)

<4人前の分量>

米	2合
だし	400ml
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
ぶり	100g
塩	小さじ1/2

A

1. 米を洗い、炊飯器に米と合わせたAの調味料を水と一緒に2合のメモリまで加える
2. ぶりは塩をふり、火が通るまで焼く
- ※ 焼きあがったら、ぶりの骨をとっておく
3. 炊きあがったごはんにぶりを乗せ、ほぐしながら混ぜる。
4. お好みでネギなどを散らして完成です。

