



給食室より



7月の郷土料理 秋田県

給食

だまこ鍋

炊いた米を米粒が残る程度にすり潰した団子の「だまこ」が入った郷土料理です。



ハムフライ

由利本荘（ゆりほんじょう）市のご当地グルメです。

給食ではハムを重ねて提供します。



きやのっこ汁

細かく刻んだ根菜、高野豆腐、油揚げ、大豆を出汁とみそで味付けした汁物です。



おやつ

みそたんぽ

すりつぶしたごはんを棒状にした「きりたんぽ」にみそをつけて焼いた料理です。

世界のおやつ フランス

トロペジェンヌ

パンにカスタードクリームを挟み、あられ糖をまぶしたスイーツです。イタリアのマリトツォに似ています。

今月のおすすめレシピ

チキンビーンズ(大人4人分)

鶏肉	200 g	調味料	
じゃがいも	180 g	ホールトマト缶詰	150 g
たまねぎ	170 g	ケチャップ	50 g
にんじん	120 g	ウスターソース	15 g
大豆（水煮）	145 g	コンソメ	2 g
		砂糖	15 g

《作り方》

1. 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを1 cm角切りにする。
2. 鶏肉を炒めて、火が通ったら大豆・切った野菜を入れ、さらに炒める。
3. 調味料を全て加え、味がなじむまで煮込んだら完成です。



6/20の給食で提供しました