

## 給食室より給食メニューを紹介します。

春休み中1日3回の食事をきちんと食べていますか？食事は生活のリズムを作ってくれます。特に朝ごはんは大切です。毎日食べるようにしましょう。それから、成長期のみなさんは体を作るもとになるカルシウムやたんぱく質，鉄分を意識してとることが大切です。牛乳またはヨーグルト等の乳製品，肉や魚を食べましょう。

### 給食メニューを作ってみませんか？

(分量は給食での使用量のため，多少の加減をして下さい。)

手軽に出来るメニューです。

献立名	材料・分量	切り方等
キャラメルポテト	4人分	
じゃがいも	5個	角切り素揚げする
揚げ油	適量	
バター	16g	
牛乳	40g	
砂糖	20g	
スライスアーモンド	20g	



#### <作り方>

- 1.じゃがいもを切り水気を取り，素揚げする。
- 2.鍋でバターを溶かし砂糖・牛乳を加え少し茶色になるまで煮詰める。
- 3.アーモンドを炒る。
- 4.揚げたじゃがいもと2をあえ，炒ったアーモンドを上からかける。

献立名	材料・分量	切り方等
油麩の卵とじ	4人分	
油麩	30g	輪切り
卵	4ヶ	
しらたき	60g	3cmカットゆでる
人参	24g	せん切り
玉ねぎ	80g	せん切り
みつば	10g	1cmカット
砂糖	10g	
しょうゆ	40g	
みりん	20g	
風味調味料	10g	
水	200g	



#### <作り方>

1. 鍋に水を入れ切った玉ねぎ・人参を煮る。
2. ゆでたしらたきを1に入れ、調味料を入れ味付けをする。
3. 油麩を2に入れ味をしみこませる。
4. 溶き卵を3に入れふたをして煮る。
5. 三つ葉を4に散らし少しふたをして煮る。