

12月給食だより

三原市北部共同調理場

第6回

うまいぞ！！みはら給食

12月5日に「うまいぞ！！みはら」給食を実施します。

「うまいぞ！！みはら」給食は、三原市産食材のみを使用した給食を提供し、子どもたちが三原市産食材を知る！たっぷり味わう！そして、三原の良さに気付く！きっかけとしてほしいという思いで始まりました。

今年で6回目の実施になります。

この機会にご家庭でも、地産地消についてお子様と一緒に考えてみてください。

レシピは12月下旬にクックパッドでも紹介する予定です。

- ・やっさタコビビンバ
《米・豚肉・たこ・にんじん・れんこん・ほうれん草・白ねぎ》
- ・三原たっぷり中華スープ
《おこめん・鶏肉・にんじん・大根・白菜・わけぎ》
- ・牛乳

※食材は都合により変更する場合があります。

(牛乳は県内産です。調味料は三原市産ではありません。)



ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

~やっさタコビビンバ~

【材料：4人分】

米	320g	ごま油	小さじ1／2
豚ミンチ	80g	豆板醤	少々
たこ	80g	おろしにんにく	小さじ1／2
にんじん	40g	★砂糖	小さじ2
れんこん	80g	★こいくちしょうゆ	大さじ1
白ねぎ	80g	★塩	少々
ほうれん草	80g	★こしょう	少々

【作り方】

- ① 米を炊く。
- ② たこ・白ねぎは小口切り、にんじんは千切り、れんこんは1cmの角切りにする。
- ③ ほうれん草は茹でて、2cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豆板醤・おろしにんにく・豚ミンチを炒める。
- ⑤ たこ・にんじん・れんこん・白ねぎを加えて火が通るまで炒める。
- ⑥ 茹でたほうれん草・★の調味料を加える。

~三原たっぷり中華スープ~

【材料：4人分】

鶏肉	40g	かつお節	4g
にんじん	40g	だし昆布	2g
大根	80g	★うすくちしょうゆ	小さじ2
白菜	80g	★塩	少々
わけぎ	20g	★こしょう	少々
おこめん	20g	★ごま油	小さじ1／2
水	520ml		

【作り方】

- ① 鶏肉はスライス、にんじん・大根はいちょう切り、白菜は1cm幅の千切り、わけぎは2cm幅、おこめんは5cm幅に切る。
- ② かつお節・だし昆布でだしをとる。
- ③ 鶏肉を入れて煮る。
- ④ にんじん・大根・白菜を入れて火が通るまで煮る。
- ⑤わけぎ・おこめんを加える。
- ⑥ ★の調味料を加える