

# 令和元年12月

月	火	水	木	金
2 ご飯 豚ひれカツ 信田和え ふのみそ汁	3 ご飯 じゃがいものスープ 鶏肉と野菜の中華風炒め 青りんごゼリー	4 わかめご飯 豆腐のすまし汁 さばのごま風味焼き ドレッシングサラダ	5 コッペパン コロッケ(ソース) コーンサラダ 白菜のクリームスープ	6 ご飯 さけの塩焼き ごぼうサラダ 大根とじゃがいものそぼろ煮
9 ご飯 鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え 油揚げのみそ汁	10 ご飯 プルコギ 根菜汁 りんご	11 三色丼 水菜とえのきの和え物 春雨スープ	12 ミルクパン 肉団子のみそグラタン 白菜のスープ みかん	13 ご飯 あじのしょうゆ焼き キャベツのごま和え 五目煮豆
16 ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ブロッコリーのサラダ	17 菜めし 豚肉と野菜の炒めもの コーンスープ ヨーグルト	18 ご飯 白身魚のフライ(タルタルソース) ゆず香和え ひじきの炒り煮	19 味付パン ハンバーグ きのこのスープ かんぴょうサラダ	20 ご飯 さんまのしょうが焼き かぼちゃサラダ 大根のみそ汁
23 カレーライス(麦ご飯) イタリアンドレッシングサラダ 米粉のケーキ				

赤みそを使う給食の  
マーボー豆腐は、  
コクがあるけど  
あっさりしていて、  
子どもたちも  
大好きです♪



## ～ 今月のピックアップレシピ！ ～

12月16日(月)マーボー豆腐

※4人分

- ① 豆腐(1丁)は1.5cmの角切りにする。
  - ② 玉ねぎ(大1/2個)、にんじん(1/2本)、しいたけ(1個)、しょうが、にんにく(各1/2片)はみじん切りにする。
  - ③ 赤みそ(大さじ1と1/3)、しょうゆ(小さじ2)、酒(小さじ2)、砂糖(小さじ1)、豆板醤(少々)水(150cc)は、合わせておく。
  - ④ 油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが立ってきたら豚ひき肉(120g)を加えて炒める。
  - ⑤ ひき肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、しいたけを加えて炒め、火が通ったら③を加える。
  - ⑥ 豆腐、青ネギを加え、十分に火を通し、水で溶いた片栗粉(小さじ2)でとろみをつけて仕上げる。
- ※辛みは豆板醤で加減してください