

# 令和2年1月

月	火	水	木	金
			9 バターパン マカロニのミートグータン 白菜のスープ煮 みかん	10 ぶりの照り焼き 白玉雑煮 紅白なます
13	14 カレーライス 白菜のごま和え りんごタルト	15 とり肉のレモン和え ひじきの炒り煮 中華スープ	16 コッペパン わかめスープ セルフツナサンドイッチ いちごの型抜きチーズ	17 菜めし ネーブル ちくわの磯辺揚げ 白菜入りマーボー豆腐
成人の日				
20 高菜ぶた肉丼 大根のサラダ そうめんふしのすまし汁	21 八宝菜 揚げしゅうまい もやしのナムル	22 ご飯 フェジョアータ ブロッコリーのサラダ パイナップルゼリー	23 黒糖パン フルーツサラダ フィッシュアンドチップス コンソメスープ	24 さけの塩焼き 水菜のサラダ 黒豆のうま煮
				
27 酢ぶた 手作りふりかけ ほうれん草と えのきの和え物	28 わかめご飯 関東煮 しそ和え クレープ	29 メンチカツ きんぴら 五目みそ汁	30 ミルクパン ウインナーと野菜のソテー コーンチャウダー りんご	31 さばの塩焼き 白菜のおひたし 野菜のすき煮
				

## \*\*\* 今月のピックアップレシピ \*\*\*

今年は、いよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。そこで、給食でもこれにちなんで、世界の料理を献立に取り入れました。今月は、22日に登場した、ブラジル料理「フェジョアータ」をご紹介します。

フェジョンは「豆」アータは「煮込む」という意味で、ハヤシライスに似たブラジルの煮込み料理です。角切りの牛肉が入った、ちょっと贅沢な一品です。

### ※作りやすい分量

- ① にんにくとしょうが各1片はみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ(1個)、にんじん(1本)、じゃがいも(1個)はさいの目切りにする。
- ③ 油を熱し①を炒め、香りがたったら、牛肉の角切り(200g)を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、②を加え、さらに炒める。
- ⑤ 水と、コンソメ(1個)を加え煮込む。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、ミックスビーンズ(80g)、トマトピューレ(大さじ2)、ケチャップ(大さじ2)、赤ワイン(小さじ1) 豆乳(大さじ1)、砂糖(少々)で調味し、ハヤシルウ(50g)を入れてとろみをつける。

※ハヤシルウの量は調節してください。

