

月	火	水	木	金
 <h1 style="display: inline;">令和4年9月</h1> 				2 カレーライス ごま和え 小魚 
5 ショウロンポー マーボー豆腐 大根ナムル 	6 【新】豚肉のさっぱり丼 吉野汁 ぶどう 	7 さけの塩焼き 信田和え じゃがいものみそ汁 	8 味付けパン ポロニアソーセージ クリームスープ ごまドレッシングサラダ 	9 豚キムチ丼 根菜汁 月見団子 
12 チキンカツ 春雨サラダ 中華スープ 	13 デミグラスソースハンバーグ コーン和え ピリ辛スープ 	14 梅ごはん けんちん汁 さんまのしょうが焼き かんぴょうサラダ 	15 カレーミートサンド (コッペパン) コンソメスープ フルーツ和え 	16 あじのねぎソース もやしの和え物 肉団子のスープ 
19 敬老の日 	20 とり飯 かつお和え タイピーエン 	21 ホキフライ (ノンエッグタルタルソース) 酢の物 さつまいものみそ汁 	22 黒糖パン マカロニグラタン 型抜きチーズ とうもろこしのスープ 	23 秋分の日
26 とり肉のレモン和え えのきの和え物 みそ風味スープ 	27 切干大根のビビンバ ポテトサラダ なしゼリー 	28 わかめご飯 すまし汁 万願寺甘とうのみそ炒め 一口ドーナツ 	29 ミルクパン かぼちゃとお豆のコロッケ 白菜のスープ ツナ和え 	30 さばの粒マスタード焼き 甘酢和え 豆腐のみそ汁 

【小学校高学年の量4人分】

- ① 酒、しょうゆ (各大さじ1) みりん、レモン汁 (各小さじ2)
塩 (少々) は混ぜ合わせておく。
- ② にんじん (中1/2本) は千切り、玉ねぎ (1/4個) は薄切り、白菜 (大きめの葉1枚) は2cm幅切り、青ねぎ (25g) は小口切り、しょうがとにんにく (各1片) はみじん切りにそれぞれ切り、むき枝豆 (20g) は洗っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒め、香りが立ったら一口大に切った豚肉の薄切り (180g) を加え炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、白菜を順に加えて炒め、青ねぎ、むき枝豆を加えてさらに炒め、最後に①の調味料を加えて味を調える。

作ってみよう! 今月の新メニュー 豚肉のさっぱり丼

