

令和5年2月

月	火	水	木	金
 <p>3日は いわしと大豆を使った 節分献立でした！</p> <p>福知山市学校給食食育キャラクター 地場たべごろうと福知たべにゃん</p>		1 とり肉のごまじょうゆ ゆず香和え そうめんふしのすまし汁	2 バターパン ポトフ じゃがいもとバ-コンのグラタ 米粉のタルト(ブルーベリー)	3 しそご飯 大豆サラダ いわしのカリカリ揚げ 水菜のはりはり汁
				
		6 混ぜたらピラフ 青じそドレッシングサラダ 冬野菜のクリームスープ	7 五目煮豆 信田和え 手作りふりかけ	8 ホキフライ かんばんようサラダ さつまいものみそ汁
				
13 カレーライス 切干大根のサラダ プルーン	14 卵と豚肉の炒め物 レモン和え みそ風味スープ	15 さわらのごま風味焼き 白菜の和え物 筑前煮	16 黒糖パン コーンサラダ 苺ナゲット(トマトケチャップ) ミートグラタン風煮込み	17 ぶりの照り焼き とり肉と白菜の寄席鍋風 ネーブル
				
20 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ とり肉と野菜のみそ煮 えのきの和え物	21 酢ぶた ナムル 春雨スープ	22 さばのカレー風味焼き 塩昆布和え かき玉汁	23 天皇誕生日	24 ぶたキムチ丼 甘酢和え 【新】サムゲタン風スープ
				
27 揚げぎょうざ キャベツとひじきの和え物 ごま坦々スープ	28 高菜ぶた肉丼 すまし汁 りんご	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>作ってみよう！今月の新メニュー『サムゲタン風スープ』</p> </div> <p>材料と作り方(小学校高学年の量4人分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 大根(40g)、にんじん(小1/2本)は一口大切り、玉ねぎ(中1/2個)はさいの目切り、ねぎ(20g)は小口切りにする。 干し椎茸スライス(20g)は水につけて戻す。 水(520ml)に鶏がらスープの素(小さじ2と1/3)を入れ、鶏肉の角切り(80g)、大根、にんじん、玉ねぎを加えて煮る。 しいたけともち麦(20g)を加える。 すりおろししょうが、すりおろしにんにく(各少々)を加え、酒(小さじ1)、塩、こしょう(各少々)で調味し、最後にねぎを加え、さっと煮て仕上げる。 		
				

サムゲタンとは・・・

若鶏を一羽丸ごと使い、鶏のお腹に高麗人参やもち米、にんにくなどを詰めて煮込んだ韓国の伝統料理です。給食ではもち米の代わりに、ぷちぷちした食感が特徴のもち麦を入れて作りました。

