

月	火	水	木	金	
令和6年1月		10 ぶりのしょうゆこうじ焼き 黒豆の煮物 白玉雑煮 	11 コッペパン ポテトグラタン スープ煮 みかん 	12 たらのカレーマリネ ほうれん草とえのきたけの和え物 根菜ごま汁 	
	15 混ぜたらチャーハン 海藻サラダ 春雨スープ 	16 柳川風煮 えびいものごま揚げ ヨーグルト 	17 いかの照り焼き スパゲティサラダ 水菜のはりはり汁 	18 黒糖パン とり肉のオレンジソース コーンチャウダー りんご 	19 さばのオイスターソース焼き 春菊のおかかサラダ ぶた汁 
	22 おでん キャベツのごま和え 手作りふりかけ 	23 ユーリンチー 卵の花の炒り煮 みそ風味スープ 	24 麦ご飯 さけの塩焼き たくあん和え 栄養みそ汁 ◎ 明治・大正時代の給食 ◎ 	25 全粒粉パン トマトシチュー 切干し大根の洋風炒め チーズ ミルメーク(コーヒー味) ◎ 昭和時代の給食 ◎ 	26 くじら肉のごま揚げ しそ和え 豆腐のすまし汁 ◎ 昭和時代の給食 ◎ 
29 カレーライス 野菜のソテー パイナップル ◎ 昭和時代の給食 ◎ 	30 肉みそひじきそばろ丼 地場野菜のたっぷりスープ 黒豆の手作り米粉ケーキ ◎ 現在の給食 ◎ 	31 菜飯 ホキの香味揚げ 甘酢和え 五目煮豆 			

1月の新メニュー【黒豆の手作り米粉ケーキ】

○ 材料 ○ (10個分)

- ・米粉:120g
- ・ベーキングパウダー:6g
- ・豆乳:120g
- ・米サラダ油:42g
- ・グラニュー糖:60g
- ・黒豆(乾燥):40g
- ・砂糖(黒豆用):40g

○ 材料 ○ (10個分)

- ①黒豆は、たっぷりの水につけて戻す。
- ②黒豆にかぶるくらいの水と砂糖を加え、黒豆が柔らかくなるまで煮る。
- ③黒豆の煮汁をきり、冷ます。
- ④米粉、ベーキングパウダー、豆乳、米サラダ油、グラニュー糖を混ぜて、生地を作る。
- ⑤アルミカップに③の黒豆を入れ、その上から④の生地を流し入れて焼く。
(175℃で10分)