

給食だより もぐもぐ

令和7年度1月号

香川県立香川中部支援学校

あけましておめでとうございます 午

ふゆやす お がっき はじ むかし いちがつい に がつに さんがつさ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわ
ねんどまつ む つきひ なが はや かん じき かぜ りゅうこう
れてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行
たいちょうかんり いっそうき にち にち たいせつ す おも
していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

ことし どし
今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

給食レシピ

としあ やさい
～年明けハ菜うどん～

材料と分量 (4人分)

| | |
|---------|-------|
| ・冷凍うどん | 4玉 |
| ・鶏もも肉 | 120g |
| ・かまぼこ | 20g |
| ・白菜 | 80g |
| ・金時にんじん | 40g |
| ・大根 | 80g |
| ・干しいたけ | 4g |
| ・たまねぎ | 80g |
| ・もやし | 40g |
| ・だし汁 | 680cc |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・片栗粉 | 小さじ1 |

作り方

- 材料を切る。鶏肉は一口大、かまぼこはいちょう切り、野菜類は短冊切りまたは太めの千切りに切る。
- だし汁にもやし以外の①を加え煮込む。
- 金時にんじんがやわらかくなったらもやしと調味料を加える。
- 最後に片栗粉を水で溶き(分量外)、③にとろみをつける。
- 冷凍うどんをゆで、④と合わせてできあがり。



年末年始は野菜の摂取量が減りがち。そんな時に野菜をたっぷり食べられるレシピです。片栗粉でとろみをつけるので体も温まります。

学校給食ではいりこでだしをとりますが、家なら手軽に、だしパックや顆粒だしでもOKです！

