

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



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。

今年うま年!



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



～年明け八菜うどん～

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!

