

給食だより もぐもぐ

令和7年度1月号
香川県立香川東部支援学校

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。

今年はうま年!



給食レシピ

としあ やさい
～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

- ① 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。
- ② だし汁にもやし以外の①を加え煮込む。
- ③ 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。
- ④ 最後に片栗粉を水で溶き(分量外)、③にとろみをつける。
- ⑤ 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!

