

給食たより



令和4年12月号
青梅市立学校給食センター

★12月献立の新メニュー紹介★

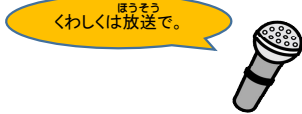


キンパ釜飯・韓国^{かんこく}のり^{のり}・ハニーバターチキン

キンパは、韓国^{かんこく}の料理で、肉^{にく}や野菜^{やさい}を米^{こめ}とのり^{のり}で巻いたのり巻で、今回は巻かずにまぜ、韓国^{かんこく}のりを散らします。ハニーバターチキンは、韓国^{かんこく}で大流行したグルメで、鶏肉^{とり}の唐揚げ^{からあげ}に、はちみつとバター^{から}のソース^{ソース}を絡めます。

函館^{はこだて}塩ラーメン・いももち

札幌^{さっぽろ}の味噌^{みそ}、旭川^{あさひかわ}のしょうゆと並び、函館^{はこだて}の塩^{しお}は三大ラーメンのひとつ。具材^{ぐざい}がシンプルなのが特徴です。いもちは、じゃがいもをつぶして団子にしたものです。



シルクロードスープ

和洋^{わやう}の食材^{しょくざい}を使い、味付け^{あじつ}も、和^わと洋^{やう}をミックスして文明^{ぶんめい}の交差点^{こうさてん}である、シルクロード^{シルクロード}を表現^{ひょうげん}しました。12月は冬至^{とうじ}があるので、それに因^よんでかぼちゃも入れます。

- ★12月は他にも新メニューがたくさん!!
- ☆ひじきのケチャップ炒め
- ☆ローストチキン
- ☆のり塩ポテト
- ☆ぶりのゆず果汁揚げ
- ☆ますのみそマヨ焼
- ☆ユイーターン
- ☆豚肉^{ぶたにく}とこまつなのオイスター炒め
- ☆切り干し大根^{きほだいこん}とベーコンのしょうゆ炒め
- ☆お事汁
- ☆もみの木ハンバーグ
- ☆たこたこ焼
- ☆クリスマスケーキ



お家シリーズ
本橋さん家の旬

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

本橋 靖昭先生
イラストレーター
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いて活躍中です。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち～のん」は本橋先生の作品です。

♥冬は白菜で、まぜごはんとおにぎり作り!!

◆用意するもの (2人分)

- ごはん 2人分
- 白菜 大きい葉の半分
- ゆかり 小さじ1
- しらす干し 大きじ3

1 食べやすいサイズに細かく切る。

2 ごはんをボールに入れすべて入れて混ぜる!! 完成!

「まぜごはん」で「おにぎり」をつくろう!!
ラップで包んでおけば、おやつにもいいね……!!

カピタン
クマイ