

# 給食ししび

2月に登場する新献立と、毎年人気の節分献立を紹介します。

## 「はま菜ちゃんの肉だんごスープ」

はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品です。ごま入り肉だんごが特徴です。

### 材料（4人分）

◆豚ひき肉	100g
◆淡色辛みそ	小さじ2/3
◆酒	小さじ1
◆しょうが汁	1g
◆白ごま	4g
◆片栗粉	小さじ2弱
たまねぎ	中1/2個（85g）
にんじん	中1/4本（50g）
こまつな	1株（50g）
しめじ	25g
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
チキンブイヨン+水	520cc～

【↑足りなければ追加する。】

### 作り方

- ① 野菜を切る。  
たまねぎ：うす、にんじん：せん、こまつな：2cm、しめじ：ほぐす
- ② 肉だんごの材料（◆）を混ぜ合わせ、よくこねる。  
1個13gくらいずつの肉だんごを作る。
- ③ こまつなは、下ゆでする。
- ④ チキンブイヨン・水を煮立て、肉だんごを入れる。
- ⑤ たまねぎ・にんじん・しめじを入れ、野菜が煮えたら調味する。
- ⑥ こまつなを入れて、できあがり。

### 【給食献立】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と野菜のしょうが炒め
- ・はま菜ちゃんの肉だんごスープ（ごま入り肉だんご）



## 「揚げだいず」こどもたちに人気の節分メニューです。

### 材料（4人分）

だいず（水煮）	140g
片栗粉	大さじ1+
	小さじ1（12g）
揚げ油	適宜
塩	少々

★給食では塩味ですが、カレー塩や青のり塩をふって、バリエーションを楽しんでもよいですね！

### 作り方

- ① だいずをザルに開ける。  
【ぬめりが強い場合は、一度水洗いして水気を切るとよい。】
- ② だいずに片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ③ 揚げただいずに塩をふる。

### 【給食献立】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚（いわし）
- ・揚げだいず
- ・豚汁

