

給食ししぴ

5・6月に初登場した献立を紹介します。

「レヴィシアスープ」

ギリシャの料理。ギリシャ語でレヴィシアは「ひよこ豆」、スープは「スープ」という意味です。オリンピック発祥の地ということで、初登場しました。

材料（4人分）

鶏肉	40g
ベーコン	12g
じゃがいも	中1個（100g）
たまねぎ	中1/2個（100g）
キャベツ	葉1枚強（70g）
にんじん	中1/4本（50g）
ひよこ豆水煮	40g
オリーブ油	小さじ1/2
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水+ブイヨン	420cc～

水は蒸発量によって追加します。

作り方

- ① 野菜を切る。じゃがいも：1.5cm角、たまねぎ：1.5cm角、キャベツ：短冊、にんじん1cm角
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉・たまねぎにんじんの順で炒める。
- ③ 水・ブイヨンを入れ、じゃがいもを入れて煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら調味し、ひよこ豆・キャベツを入れる。
- ⑤ 豆とキャベツがやわらかくなったら、でき上がり。

【給食献立】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ミートボール
- ・トマトソース
- ・レヴィシアスープ
- ・ヨーグルト



「塩ちゃんこ汁」

ちゃんこは、相撲の力士の食事のこと。ちゃんこ鍋は栄養バランスがよく、肉や野菜を手軽にたくさんとることができます。東京オリンピックにちなんで初登場しました。

材料（4人分）

木綿豆腐	100g
鶏肉	45g
だいこん	1.5cm厚さ（50g）
にんじん	中1/4（50g）
長ねぎ	中1/2（50g）
しめじ	20g
食塩	小さじ1/2
だし汁	480cc～

給食では、昆布とかつお節で混合だしをとりました。だし汁は蒸発量によって追加するので多めにとっておくとよいです。

作り方

- ① だしをとる。
- ② 豆腐・野菜を切る。豆腐：2cm角、ねぎ：ななめ切り、だいこん：7mmいちょう切り、にんじん：5mmいちょう切り、しめじ：ほぐす
- ③ だし汁に鶏肉を入れ、アクを取ったら、だいこん・にんじんしめじ・豆腐・ねぎを入れ調味する。

【給食献立】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・磯香あえ
- ・塩ちゃんこ汁

