

収穫の秋、食欲の秋、スポーツの秋！
朝ごはんもしっかり食べて、健康な食生活を目指しましょう。

= 収穫の秋 =



『学校の中でも地産地消！！』

学校の技術室北側の畑で1年生が「さつまいも」を栽培しています。

たくさん収穫できたら、給食にも登場予定です。どうぞお楽しみに！！



= 今年のお弁当の日は、

『おにぎりの日』で実施します。 =



おにぎりを作って持参してください。(おかず、牛乳は出ます。)

今年度は12月17日(木)です。

給食委員会では、11月2日に調理実習する予定です。自分で作れるように、簡単なレシピを生徒の皆さんに紹介しますので楽しみに待っていてください。

★前期給食委員会お弁当の日おすすめレシピ！★

今年はお弁当の日がありませんが、簡単に作れるレシピなので、朝ごはんや休日などに作ってみてください。

献立名 揚げないから揚げ

作り方

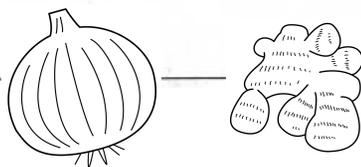
材料

鶏もも肉…1枚	酒…大さじ2
塩・こしょう…各少々	しょうゆ…小さじ1
玉ねぎ(すりおろし) 1/4個分	片栗粉…小さじ2
しょうが(すりおろし) 小さじ1	サラダ油…適量

1 鶏肉を切る
鶏肉は厚みを均等に切り開き、ひと口大に切って、こしょうをふる。

2 鶏肉に下味をつける
1とAをポリ袋に入れ、袋の上から約3分よくもみ、下味をつける。

3 鶏肉を焼く
フライパンにサラダ油を熱し、2の両面を色よく焼く。そしてラップをかけずに電子レンジで約2分加熱する。



献立名 1. かぼちのチーズ焼き 2. ツナ缶が

作り方

① かぼち30gは種をとり、ラップに包んで電子レンジで1分強加熱して、火が通ったら小さく切る

② ①をアルミケースに入れ、塩・マッシュ各少々、粉チーズ 小さじ1を振ってオーブントースターで5~6分焼く。

2. ツナ缶が

① ツナ缶 小1/2個は皮をむき、いちょう切りにする。
ツナ缶大さじ1とともに耐熱容器に入れ、水大さじ1、砂糖 小さじ1、しょうゆ大さじ1/2をませる。

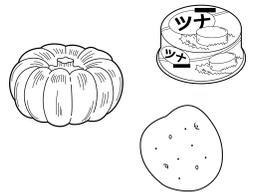
② ラップをして、電子レンジで2分加熱し、青ねぎ(さいゆげんOK)などを入れ、さらに1分加熱する。

材料

かぼち 30g	しょうゆ 大さじ1/2
塩・こしょう 少々	青ねぎ 適量
粉チーズ 小さじ1	

2. ツナ缶が

ツナ缶 小1/2個	
ツナ缶 大さじ1	
砂糖 小さじ1	
しょうゆ 大さじ1/2	
青ねぎ 適量	

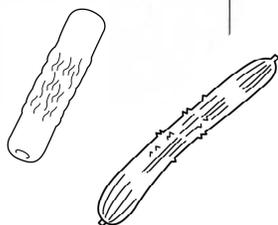


献立名 かわのきゅうり詰め

作り方

きゅうりをろかわの穴に詰め、余汁の半分を切る。

きゅうり、ろかわ。



献立名 ウイナーのケチャップ炒め

作り方

材料(1人分) 調理時間 3分

- ウイナー 2本
- ケチャップ 小さじ1
- サラダ油 少々

手順

1. ウイナーを表面に斜めに数本切れ目を入れて長さを半分に切る。

2. フライパンにサラダ油を熱し、ウイナーを炒める。焼き色がついたらケチャップを加えてサッと炒めさせる。

