



給食室だより



R2年12月

宇都宮市立城山西小学校

～お子様と一緒にどうぞ～



<ぎょうざめし>

ぎょうざめしは、宇都宮の特産品であるかんぴょうやにらを入れたぎょうざ味の炊き込みご飯です。宇都宮地産地消メニューとして考案され、学校給食用にアレンジしました。



<キッシュパン>

食パンを軽くおしてくぼみを作り生クリームやチーズ、牛乳をまぜたものを流して作ります。



<ドーナツ>

白玉粉と豆腐を入れたリングドーナツを作りました。サクサクに仕上がりました。



<ジャンボあげぎょうざ>



<秋の実りおこわ>

さつまいも、くり、きのこなど、秋に収穫される食材をつめこんだおこわです。

おいしい野菜を収穫しています

給食農園では、大根、白菜、キャベツの収穫を行いました。学校のとなりのこがしファームさんから、新鮮な野菜をたくさん納品してもらっています。

野菜を十分に活用した、栄養豊かな献立を日々実施していきたいと思えます。



大きなキャベツが育ちました



さつまいも

白菜

大根



宮っ子ランチ(秋)バージョン

宇都宮市では宇都宮ならではの献立を取り入れた「宮っ子ランチ」を、1年に4回全市の小中学校で実施しています。

本校でも11月に秋バージョンを実施しました。郷土料理の「船頭鍋」や、特産物であるモロやかんぴょう、にら、にっこり梨などが入った地産地消献立です。

その中から「モロのから揚げ」のレシピを紹介します。



～モロのからあげ～



<作り方>

1. しょうがをすりおろし、汁をしぼる。
2. しょうがのしぼり汁と★印のついた調味料を混ぜ合わせ、モロを30分～1時間ぐらい漬け込む。
3. 片栗粉をまぶして、油で揚げる。

| | |
|-----------|--------------|
| 【材料】 | 4人分 |
| モロの切り身 | 50g×4切れ |
| しょうが汁 | 6g (小さじ1) |
| ★酒 | 4g (小さじ1) |
| ★しょうゆ | 10g (小さじ2) |
| ★マヨネーズ※ | 4.8g (小さじ1強) |
| 片栗粉 | 24g (大さじ3) |
| サラダ油(揚げ油) | 適量 |

給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード

〔スマートフォン
タブレット用〕

