

# 10月の給食献立より



- ・小型コッペパン
- ・牛乳
- ・きのこスパゲティ
- ・カラフルサラダ
- ・りんご



「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋には多くのおいしい旬の食べ物があります。その中のひとつであるきのこは、含まれるエネルギーの割に、食物繊維やビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンD、ミネラルなどの栄養素が豊富であることが特徴です。近年、きのこは栽培技術の向上により、工場で安定して生産されるようになりました。そのため、天候による値段の変動もあまりなく、1年を通して手軽に入手できます。どんな料理にも使いやすいので、いろいろなきのこを味わってみてください。

## きのこスパゲティ(作り方)

- ① 鶏肉は一口大、ベーコンは短冊切りにする。たまねぎは薄切り、にんじん、エリンギ、しいたけ、ピーマンは細めの短冊切りにする。えのきたけは、石づきを除き、半分に切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油とバターを入れて熱し、鶏肉とベーコンを炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- ③ えのきたけ、エリンギ、しめじ、しいたけ、ピーマンを入れて炒め、調味料を入れる。
- ④ スパゲティはたっぷりの湯(3L)でかために茹でる。
- ⑤ ③にスパゲティを入れて味をととのえる。
- ⑥ お好みできざみのりをかけて、できあがり。

## きのこスパゲティ(4人分)

スパゲティ	400g
ゆで塩(湯3L)	大さじ2
鶏肉	120g
ベーコン	4枚(80g)
たまねぎ	小2個(300g)
にんじん	1/2本(80g)
えのきたけ	1/2袋(50g)
エリンギ	1本(50g)
しめじ	1袋(100g)
しいたけ(生)	2本(50g)
ピーマン	1個(50g)
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ1
白ワイン	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
チキンコンソメ	小さじ2
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
きざみのり	適量