

11月の給食献立より



- ・ふきよせごはん
- ・牛乳
- ・れんこんのきんぴら
- ・みそ汁
- ・牛乳プリン



秋の味覚を味わってくださいね!

秋の味覚がおいしい季節になりました。今月の給食も、旬の食材をとりいれ、秋を感じてもらえるように工夫しています。今回は、一品でいろいろな食材を味わえ、彩りもよい「ふきよせごはん」をご紹介します。

ふきよせごはん



色とりどりに紅葉した木の葉や実をイメージしたご飯です。

「ふきよせ」とは、色とりどりに紅葉した木の葉や実が、木枯らしで吹き寄せられた様子をあらわす言葉です。ごはんだけでなく、煮物や汁物など、秋の味覚を美しく盛り付ける料理全般につけられています。

オレンジ色



にんじん

黄色



さつまいも

栗

緑色



ぎんなん

枝豆

茶色



しいたけ

しめじ

ふきよせごはん(4人分)



精白米	2合
鶏肉(1cm角切り)	80g
さつまいも(2cm角切り)	50g
にんじん(いちょう切り)	1/4本
しめじ(小房に分ける)	40g
むき枝豆(塩ゆでする)	20g
しょうゆ	大きじ1
清酒	小さじ1
砂糖(上白糖)	小さじ1
食塩	小さじ1/2
だし昆布	5cm角

ふきよせごはん(作り方)

- ① 米を洗い、ザルに打ち上げ、水を切る。
- ② 炊飯器に米、分量の水、調味料を入れて混ぜ、上にだし昆布、鶏肉、さつまいも、にんじん、しめじを加えて炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、ゆでたむき枝豆を入れて混ぜ合わせる。

