南河内第二中学校

新年あけましておめでとうございます。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いします。

学校給食週間　1月22日～26日

日付	県名	メニュー
22日（月）	和歌山県	さんまの梅煮・すろっぽ・僧兵汁・みかんゼリー
23日（火）	宮崎県	チキン南蛮・ボイルキャベツ・魚うどんのすまし汁
24日（水）	愛媛県	愛媛じゃこ天カレー・海藻サラダ・伊予柑
25日（木）	広島県	広島菜ご飯・小イワシのフライ・お浸し・呉の肉じゃが
26日（金）	北海道	開拓丼・ラーメンサラダ・三平汁

作ってみませんか？

かみかみごぼう汁

寒い時期、体が温まる「かみかみ汁物」です。
おせち用に買って余った材料で作れますよ。

作り方

①ごぼうはそぎ切り、にんじん、かまぼこは短冊切り、油揚げは湯をかけて油ぬきしてから短冊切り、長ねぎは斜め小口切り、豆腐はさいの目切り、とり肉はひと口大、小松菜は3cmに切る。

②鍋に油を敷き、とり肉をいためる。表面が白くなったらごぼうを入れてよくいためる。

③にんじん、かまぼこ、油揚げを入れて軽くいため、豆腐とだし汁を加えて煮る。

④煮えたら調味料で味を調え、仕上げに小松菜と長ねぎを加える。火が通ったら出来上がり。

材料（4人分）

ごぼう……120g
油揚げ……1枚
にんじん……60g
小松菜……40g
長ねぎ……20g
かまぼこ……40g
豆腐……80g
とりもも肉……60g
油……少々
だし汁……3カップ
（干ししいたけなどお好みのもので）
薄口しょうゆ
……小さじ1
とりがらスープの素
……適宜