

いただきますいむ

収穫の季節を迎え、給食では新米をはじめ、じゃがいも、サツマイモ、柿、鮭など、たくさんの旬の食べ物が登場します。恵みに感謝しておいしくいただきましょう！



しょうないがき 庄内柿



●-----● こんだてしょうかい 11月9日 柿 ●-----●

柿は日本が原産のくだものといわれています。果肉にはビタミンCが含まれています。その他にもカリウムや食物繊維、カロテン、ポリフェノールが豊富です。これらの栄養素は肌荒れを防いだり、風邪に負けない体をつくります。庄内柿は種がないのが特徴で、果肉もなめらかで甘くておいしいです。今が旬の柿を味わって食べてください！

🍴 きゅうしょくししぴ 🍴 🎵

ぶた いた 豚キムチ炒め

ざいりょう にんぶん しょうみじゅうりょう
<材料4人分 正味重量>

ぶた にく 豚もも肉	120g
にんじん	50g
たま 玉ねぎ	100g
キャベツ	100g
もやし	100g
はくさい つけ 白菜キムチ漬	40g
にら	40g
しょうゆ	20g
しろ 白いりごま	5g
ごま油 あぶら	6g

つく かた
<作り方>

- ①豚もも肉は一口大の大きさに切ります。
- ②野菜を洗います。玉ねぎ、にんじんは皮をむきます。
- ③玉ねぎは縦半分に切り、1cm幅のスライス、にんじんは5mmの短冊切り、にらは2cmの長さ、キャベツは1cm幅に切ります。
- ④フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、白菜キムチの順に炒めます。
- ⑤④にしょうゆを加えて炒め、仕上げに白いりごまを加えて出来上がりです。

