12月 給食だより

令和５年１１月３０日
小金井市立前原小学校
校　長　　小柳　政憲
栄養士　　飯田真知子

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと１か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

にんにくは昔は薬だった!?

にんにくは900年代の古書に栽培の記録があり、日本にはそれ以前に伝わったとされています。しかし、当時の人の好みや宗教的な理由などによって、強壮作用のある薬用植物として使われていました。料理に使われるようになったのは、第二次世界大戦後といわれています。

ご家庭でつくってみませんか？ 人気の給食レシピ

10/30 実施
スパビッチ
ノックダウン

材料と分量（中学年の小学生　5人分）

- スパゲッティ……180g
- にんにく(みじん切り)……5g
- 豚ひき肉……100g
- ベーコン(短冊切り)……50g
- 玉ねぎ(薄切り)……175g
- にんじん(せん切り)……50g
- トマト(角切り)……40g
- マッシュルーム……50g
- 炒め油……適量
- 塩……3g(小さじ½)
- こしょう……少々
- トマトケチャップ……125g
- バター……8g(小さじ2)

作り方

①鍋に水を入れ、お湯をわかす。沸騰したら、分量外の塩を少々入れ、スパゲッティをゆでる。
②フライパンに油をひき、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
③豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒めたら、にんじん、玉ねぎ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
④マッシュルーム、トマトを加えて炒めたら、塩こしょう、ケチャップを入れ、味付けをする。
⑤④に、ゆでたスパゲッティを入れ、炒める。
⑥バターを入れ、全体になじませる。

読書週間献立で好評だったメニューです。

おばけのアッチ
スパゲッティノックダウン！の中に出ていたメニューです。

＊にんにくがきいた、お日様色のナポリタンです。

＊大量調理用のレシピの為、作る時は調味料を加減してください。