



令和2年10月号

食欲の秋にスポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節となりました。
給食では旬の食材を使い、秋の味覚を楽しんでいこうと思います。

畑の様子



9/10に大根の種をまきました。
芽が出で、ぐんぐん成長中です。
大きくな～れ



10月の新メニュー

- ・ジャック・オ・ランタンライス
- ・春雨のツナマヨサラダ
- ・スイートポテトトースト
- お楽しみに！

三色丼のレシピ

(大人2人と子ども2人分)

子どもに人気のメニューです！

豚ひき肉	200g	A
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうが	小さじ1	

お肉のそぼろの作り方

- ①フライパンに豚ひき肉とAを入れる。
- ②火が通るまで炒める。



卵	2個	B
牛乳	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	少々	

レンジde炒り卵

- ①耐熱ボールに卵を割り、Bを加えて混ぜる。
- ②ラップをかけて600wのレンジで1分加熱。
- ③泡だて器で卵を崩し、再び1分加熱。
- ④卵をほぐして完成！

ほうれん草	1束
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

- ①茹でたほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ②しょうゆを砂糖で和える。

ご飯に盛りつけて完成～！