

“^{みらい}未来^たにつなげ、^{ちばし}みんなで食べる^し千葉市産”

千葉市でとれる野菜を知ろう

1月

学校給食週間特別メニュー



手作りひじきふりかけ

材料名	分量	作り方
芽ひじき(干し)	25g	ひじきはもどしておく。 しょうゆ、砂糖を煮立て、ひじきを入れ、水分がなくなるまで煮る。 いりごま、かつお節を入れて、混ぜる。
砂糖	大さじ3	
しょうゆ	大さじ2	
白いりごま	大さじ1	
かつお節	10g	

薩摩汁

材料名	分量	作り方
豚肉	100g	だし汁をとる。 だいこん、にんじんはいちょう切り。ねぎは小口切りにする。 ごぼうはさがきにし、あくをぬいておく。 だし汁に煮えにくい材料から入れ、煮込む。 材料が煮えたら、味噌を入れる。
さつまいも	中1本	
にんじん	中1/2本	
だいこん	中1/3本	
ごぼう	中1本	
ねぎ	中1本	
とうふ	1丁	
味噌	大さじ5	
だし汁	1200cc	

鶏肉のピーナッツがらめ

材料名	分量	作り方
鶏肉(皮なし)	25g位(10個分)	鶏肉に塩、こしょうをして おく。 小麦粉、でんぷんを混ぜて おき、鶏肉につけて、油で 揚げる。 ピーナッツは炒しておく。 調味料、水を煮立て、と 混ぜる。 揚げた鶏肉に をからめ る。
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ3	
でんぷん	大さじ3	
揚げ油	適量	
八割ピーナッツ	大さじ3	
砂糖	大さじ2強	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
水	50cc	

ゆでブロッコリー

材料名	分量(4人分)	作り方
ブロッコリー	120g	ブロッコリーは小房に切り 分け、ゆでる。 水を切ってから、ドレッシ ングをかける。
和風ドレッシング (ノンオイル)	大さじ2	



は千葉市内産物

牛乳も一部市内産です。