

えいようだより 2011年 11月号

(平成23年)

貝塚市学校給食会

11月23日は勤労感謝の日です

私たちが毎日ごはんを食べることができるのは、食べ物を育てたり、運んだり、調理してくれる人のおかげです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして感謝の気持ちをもっていただきましょう。



農作物を作っている人



酪農をしている人



食べ物をお店で売っている人



給食の献立をたてている人

わたしたちが食べることができるのは
さまざまな人々のおかげです



漁業をしている人



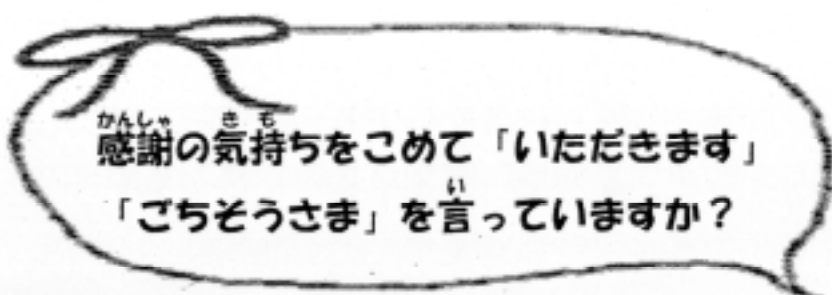
食べ物を運んでいる人



みんなのごはんを作っているおうちの人



給食を調理している人



「いただきます」とは…



「いただきます」は、育てていただいた食べ物へ、そして、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるといふ意味です。昔はお客様が来ると、家がない食べ物を海や山を駆けまわり準備をしなければなりません。 「ごちそうさま」とは、「私のためのおかげで、もてなして下さってありがとうございます」という意味があります。

今月の献立より

◆中華丼【1日（火）】

〈1人分の材料〉

精米	90g
豚肉	30g
切りいか	12g
酒	0.5g
白菜	60g
にんじん	12g
ほうれん草	10g
塩	少々
玉ねぎ	20g
干しいたけ	0.5g
土しょうが	0.6g
ごま油	0.5g
水	20g
中華スープ	0.5g
濃口醤油	5g
オイスターソース	1.2g
酒	1.2g
砂糖	0.6g
片栗粉	1g

〈作り方〉

- ① 精米は、洗って普通に炊く。
- ② 豚肉は3cmぐらいに切る。切りいかは、酒をふりかけておく。白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は塩ゆでし、2cmぐらいに切る。干しいたけは洗ってもどし、細切りにする。土しょうがはみじん切りにする。
- ③ ごま油を熱し、土しょうがを炒め、豚肉、いか、にんじん、玉ねぎ、白菜、干しいたけの順に炒める。
- ④ 合わせておいた調味料を加えてひと煮立ちさせ、ほうれん草を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

◆鶏肉のねぎ揚げ【16日（水）】

〈1人分の材料〉

鶏もも肉	60g
濃口醤油	3g
酒	2g
青ねぎ	3g
卵	5g
小麦粉	6g
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① 鶏肉は、濃口醤油と酒で下味をつけておく。
- ② 小口切りにした青ねぎ、割りほぐした卵、小麦粉を混ぜて衣をつくる。
- ③ 鶏肉に衣をつけて揚げる。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
砂糖	（上白糖）	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180

※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、上の表を参考にしてください。

