

25日(木)



給食の新しいメニューを考えてみよう!

新メニューコンテスト

魚津市立 東部中学校 2年 2組

料理名: 名水ポークソテー ケチャ野菜かけ 料理の種類: 主菜

- <材料名>
- ぶたロース肉
 - 塩、こしょう
 - 油
 - たまねぎ
 - ピーマン
 - ウスターソース
 - ケチャップ

- <作り方>
- たまねぎは半分にし、スライスする。ピーマンは千切りにする。
 - ぶたロース肉に、塩、こしょうをし、筋切りする。
 - スチームオープンで加熱する。もしくは、フライパンに油をひき、両面を焼く。
 - フライパンに油をひき熱し、①のたまねぎとピーマンを炒める。
 - ④にウスターソースとケチャップを入れ、味付けする。
 - ③のぶたロース肉に⑤のケチャ野菜をかける。

<工夫したところ・ポイント>

◎肉を焼いている間に、ケチャ野菜を作るとスムーズで時短調理になる。
 ★小学生でも作れるようにシンプルにした。



ケチャップとウスターソースの味付けで、ごはんが進む一品です。簡単にボリュームのある一品が作れるのもうれしいです。ミラたんより

魚津市立 西部中学校 3年 5組

料理名: 鮭とほうれん草のミルクスープ 料理の種類: 汁物

<材料名>

- 鮭
- ほうれん草
- にんじん
- コーン
- 牛乳
- コンソメ
- 小麦粉
- 塩、こしょう
- オリーブオイル

<作り方>

- 鮭、ほうれん草、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①の鮭とにんじん、コーンを炒める。
- ②に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③に水を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- コンソメを加え、アクを取り除く。牛乳とほうれん草を加え、沸騰直前で火を止める。
- 塩・こしょうで味を整える。

<工夫したところ・ポイント>

★鮭は、食べやすくほぐした物を使うと、よりスピーディに仕上がる。
 ★彩りがよい。



小麦粉を入れて炒めることでとろみが付き、冬でも冷めにくい温かなスープになるね! 鮭とにんじんのオレンジ、ほうれん草の緑、コーンの黄色が白色のスープに映えます。ミラたんより

給食に再現できなかった
 優秀なメニュー

魚津市立 清流小学校 6年 2組

料理名: おもちのセチーズinカレー 料理の種類: 主菜

<工夫したところ・ポイント>

★冬をイメージしたもので、温かい食べ物にした。
 ★冬にたくさん食べるもちをトッピングした。



魚津市立 道下小学校 6年 2組

料理名: 豆乳豚汁 料理の種類: 汁物

<工夫したところ・ポイント>

★みんながよく食べるぶた汁に豆乳を入れてクリーミーにした。
 ★野菜がしっかりとやわらかくなるまで煮込んだ。
 ★野菜を食べやすい大きさに切った。



魚津市立 道下小学校 6年 2組

料理名: 栄養たっぷり! 和風豆乳グラタン 料理の種類: 主菜

<工夫したところ・ポイント>

★赤・黄・緑の食品をしっかりと食べられる。
 ★温かい食事で体が温まる。
 ★肉と豆乳でたくさんのタンパク質がとれる。

