

《給食献立の紹介》

センター調理小学校



『かてめし』



《献立名》

かてめし・牛乳・呉汁・ゼリーフライ

《ワンポイント》

秩父地方の郷土料理です。混ぜるという意味の「かてる」と、米の生産の少ない地方でご飯の「糧(かて)」を増やすためというのが語源で、野菜などの具材を加えた炊き込みご飯です。給食ではごはんと具材が別々になっているので自分たちで混ぜて食べています。

《材料 4人分》

| | |
|-----------------|--------|
| 米 | 2合 |
| だいこん(いちょう切り) | 60g |
| れんこん(いちょう切り) | 30g |
| にんじん(いちょう切り) | 60g |
| 干しいたけ(水で戻す・千切り) | 1.5g |
| 油揚げ(油抜き・短冊切り) | 1/2枚 |
| 枝豆(皮むき) | 20g |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| さとう | 小さじ1/2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| だしのもと | 小さじ1/2 |
| 水 | 大さじ1 |

川口市マスコット「きゅぼらん」

《作り方》

- 鍋にごま油をひき、だいこん、にんじん、れんこんを炒める。
- 具材に火が通ったら、水、干しいたけ、油揚げ、枝豆を加えて、調味料を入れて味を調える。
- 炊きあがったごはん②を混ぜ合わせる。

『むさしのシチュー』



《献立名》

子供パン・牛乳・むさしのシチュー
かぼちゃコロッケ・キャベツソテー

《ワンポイント》

多摩川から川越の辺りは、武蔵野台地が広がっています。その地域でとれる、さつまいもやブロッコリーなどの野菜が入ったシチューです。

※どちらの献立も、家庭でつくりやすいように変更しております。

《材料 4人分》

| | |
|--------------------|--------|
| 鶏むねこま肉 | 40g |
| さつまいも(角切り) | 140g |
| にんじん(いちょう切り) | 80g |
| たまねぎ(さいの目切り) | 120g |
| ブロッコリー(下ゆで・小房に分ける) | 60g |
| 油 | 小さじ1/2 |
| ホワイトルウ | 30g |
| 牛乳 | 200g |
| コンソメのもと | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう(白) | 少々 |
| 水 | 240cc |

《作り方》

- 鍋に油をひき、鶏むねこま肉を炒め、色が変わったなら、にんじん、たまねぎを入れ炒める。
- 水を加え、沸騰したら弱火にして、さつまいもを加えてやわらかくなるまで煮込む。
- ブロッコリーを加え、具材に火が通ったら、ルウ、牛乳を加えとろみがつくまで煮る。
- 調味料を加えて味を調える。