



10月の
野菜たっぷり
メニュー

野菜みそうどん

給食では、健康的な食習慣を身につけていけるよう、野菜をたくさん使った献立「野菜たっぷりメニュー」を取り入れています。ここでは、給食センターでどのように作られたか紹介します！

①野菜を洗います。虫やごみがないか確認しながら洗っていきます。



野菜がたくさん
運ばれてきたよ！



②洗った野菜を切ります。

メニューにあわせて
形や大きさを変えていきます。



③野菜がそろいました。今日の野菜は全部で約150kg！



野菜たっぷり！！

④どんどん野菜を入れて、煮ていきます。



煮すぎないのがポイント！



みそも投入！

⑤それぞれの
クラスにつけ分け
ていきます。



おいしそうだね！

できあがり！！



今日のメニュー：野菜みそうどん・大学いも・厚揚げの煮物・牛乳

ご家庭でも作ってみてください！
野菜みそうどん
～10月25日の給食から～

- 【材料】(4人分)
- ・豚ももスライス肉 50g
 - ・酒 適量
 - ・白菜 1枚
 - ・たまねぎ 1/2玉
 - ・にんじん 1/5本
 - ・しめじ 1/4パック
 - ・ねぎ 10cm程度
 - ・白みそ 大さじ1
 - ・赤みそ 大さじ1弱
 - ・砂糖 大さじ1弱
 - ・みりん 小さじ1弱
 - ・しょうゆ 小さじ2/3
 - ・鶏ガラたしのもと 小さじ2/3
 - ・だし汁 600ml
 - ・うどん 4玉
- 【作り方】

- ① 豚もも肉は、短冊切りにし、酒をふっしておく。白菜は短冊切り、たまねぎは5mmにスライス、にんじんは銀杏切りにし、しめじはほぐしておく。ねぎはななめスライスにする。
- ② 鍋にだし汁を熱し、豚肉を入れる。豚肉に火が通ったらにんじん、白菜、たまねぎ、しめじを加えて煮る。アクがあれば適宜とる。
- ③ 調味料を入れて味を整え、ねぎを加えて火を通す。
- ④ 汁とうどんを合わせて盛り付ける。