

スチコン献立

がつ

2月きゅうしょくカレンダー



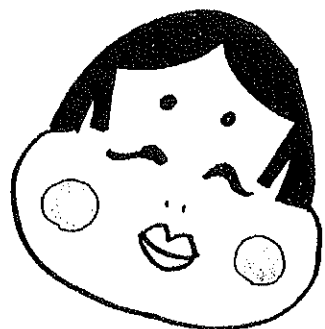
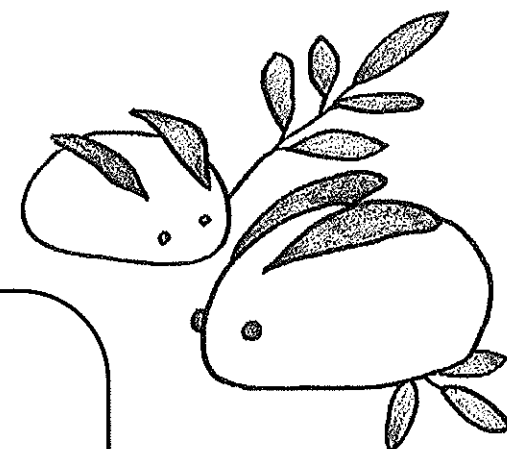
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

たの きゅうしょくじ かん くふう
楽しい給食時間を工夫しよう

シリーズ

えいよう
栄養ってなあに？

しょくもつ
～食物せんい～



ぎょうじ こんだて せつぶん
行事献立 「節分」

しんこんだて
新献立 キャベツの米粉クリーム煮・あまから鶏だいこん

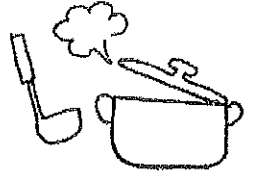
ついたち
1日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日

1月30日 (月)

ぼくもわたしも名^{めい}コック

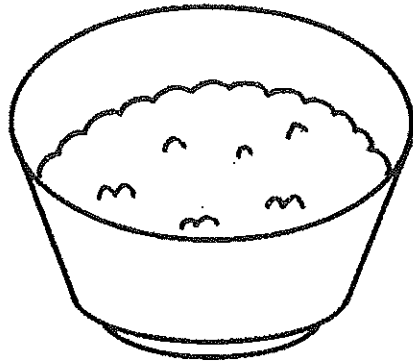
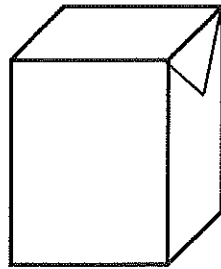
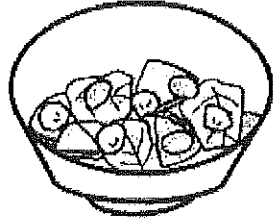


カラフルホットマリネ

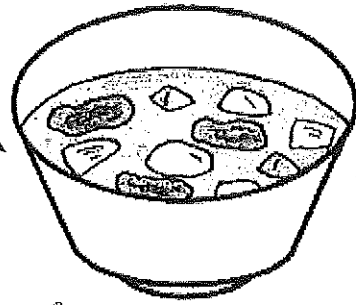


カラフルホットマリネ

ぎゅうにゅう



ごはんにかけて
たべよう



むぎごはん

ポークカレー

ざいりょう にんぶん
<材料 4人分>

- ・にんじん… $\frac{1}{2}$ 本
- ・キャベツ…2枚
- ・コーン…50g
- ・えだ豆(むぎ実)…25g
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・さとう…小さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・こしょう…少々
- ・りんご酢…大さじ1

つく かた
<作り方>



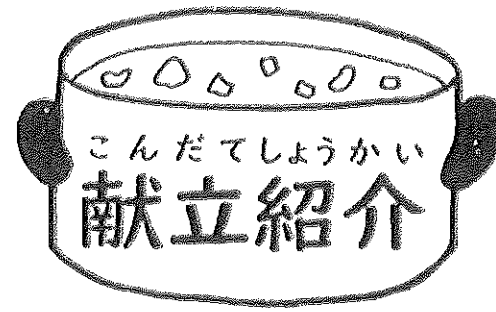
- ① キャベツは色紙切り、にんじんはうすいいちょう切りにする。
- ② にんじん・キャベツ・コーン・えだ豆をむす。
- ③ さとう・塩・こしょう・りんご酢を合わせて、調味液を作る。
- ④ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れてなじませ、
おしたにんじんとキャベツをいためる。
- ⑤ ④をいためたら、コーンとえだ豆をくわえる。
- ⑥ ⑤に③をくわえて、いためて仕上げる。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どとの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん さとう	えだまめ たまねぎ	だっしふんにゅう ヨーグルト	しょうが キャベツ
Cheese チーズ	サラダあぶら バター	じゃがいも	コーン	にんじん
	オリーブオイル			

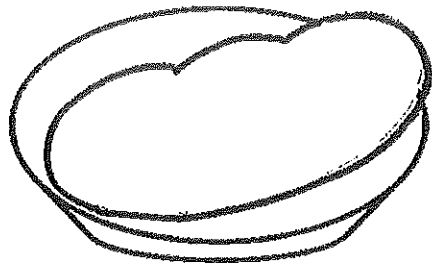
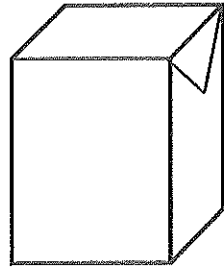
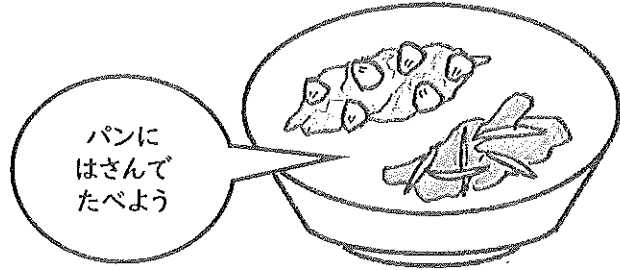
1月31日 (火)



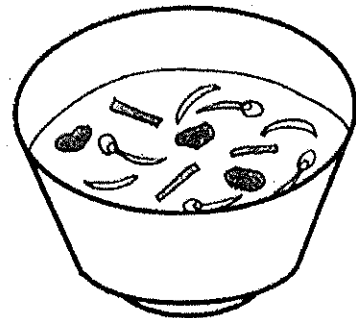
てりやき チキンサンド

てりやきチキンサンドのぐ

ぎゅうにゆう

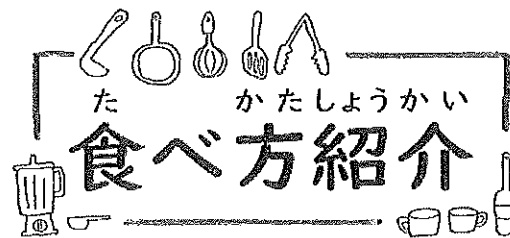


コッパン

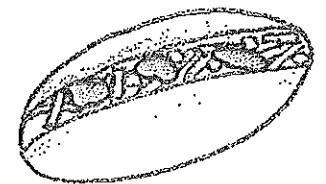
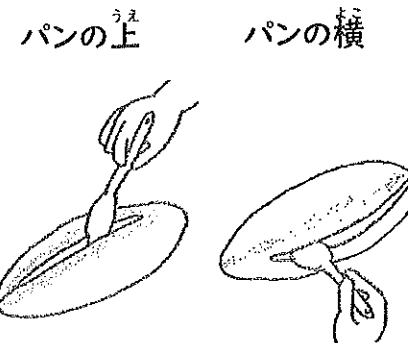


スープ

しょうゆやさとうであまからく味つけした
とり肉のてりやきと、キャベツとコーンの
ソテーをパンにはさんで食べます。
とり肉のやわらかさや、キャベツの
シャキシャキとした食感をパンと一緒に
味わって食べましょう。



- ① スプーンを使って
 - ② キャベツとコーンの
 - ③ てりやきチキンを
- パンをひらきます。 ソテーをはさみます。 はさみます。

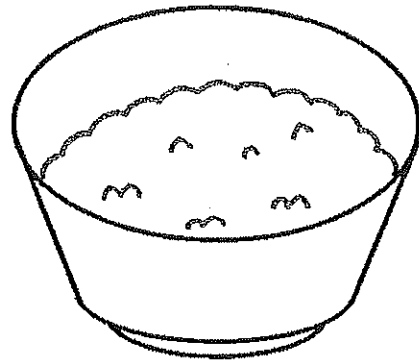
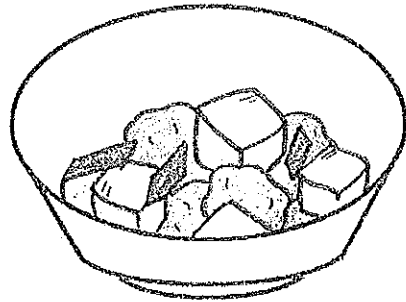


食べ物の三つのはたらき

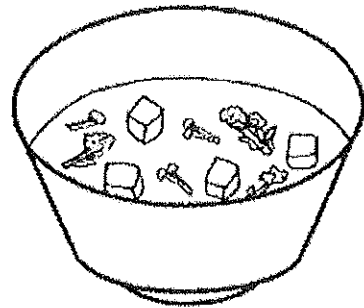
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	コッパン	さとう	たまねぎ	にんじん	
とりにく	サラダあぶら	かたくりこ	キャベツ	もやし	
			コーン	チンゲンサイ	

2月 1日 (水)

こまつなとひじきの あまからとりだいこん
いためもの



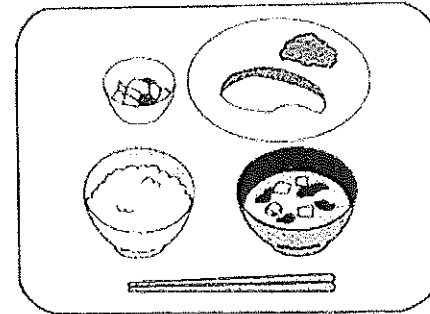
ごはん



はなのすましじる

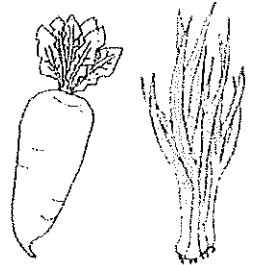
和 (なごみ) 献立 こんだて

しんこんだて
新献立



あまからとりだいこん

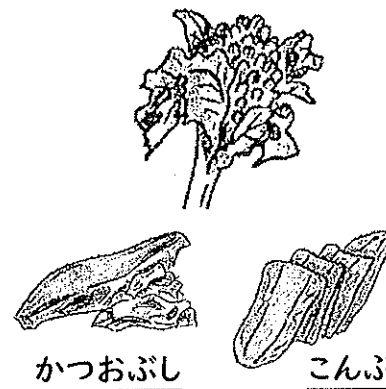
あまからい味つけのとり肉と、旬の大根と九条ねぎの
あま味がおいしい新献立です。大根は、冬にあま味がまし、
みずみずしくなります。九条ねぎは霜がおりることで
葉の内がわにあま味をたくわえ、香りも
よくなります。



はなな じる
花菜のすまし汁

はなな ぶぶん た
花菜はつぼみの部分を食べる

やさい にか あじ とく
野菜で、ほろ苦い味が特ちょうです。
かつおぶしとこんぶからとっただしと
よく合います。



かつおぶし

こんぶ


きょうと くじょう はなな つか
京都でとれた九条ねぎと花菜を使った、
ちさんちしょう こんだて
地産地消の献立です。

たべものみつのはたらき

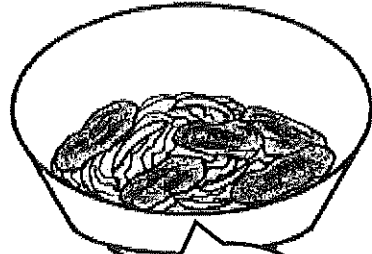
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
とりにく はなかつお ひじき とうふ	ごはん いらごま サラダあぶら	さとう かたくりこ ごまあぶら	こまつな はなな しょうが だいこん	えのきだけ くじょうねぎ	かつおぶし こんぶ

2月 2日 (木)

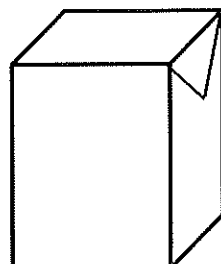
きんときまめの
あまに



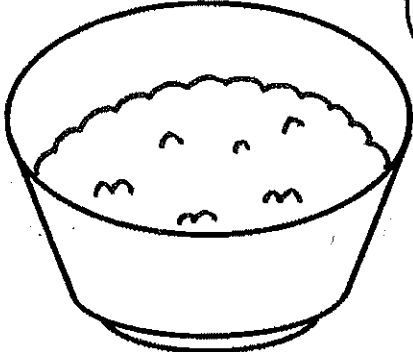
ぎゅうどんのぐ



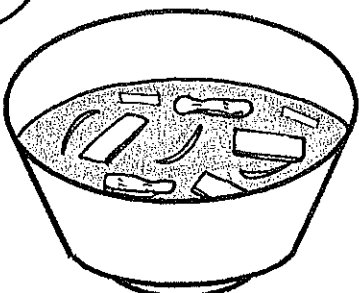
ぎゅうにゆう



ごはんに
のせて
たべよう




おぎごはん




みそしる

たべものみっの三つのはたらき			
あか	からだをつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる
みどり	からだ ちようし どのの 体の調子を整える	あか	からだをつくる
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	おぎごはん	じゃがいも
あぶらあげ	きんときまめ	さんおんとう	にんじん
みそ	みそ	サラダあぶら	
あかみそ	しんしゅうみそ		

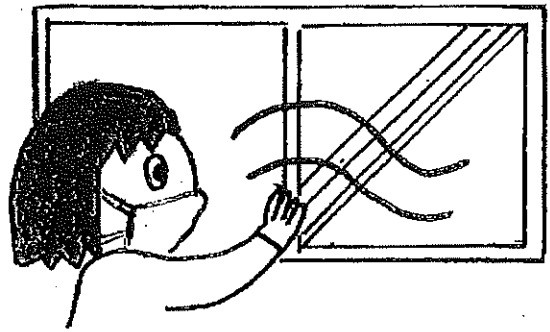


がつ きゅうしょくもくひょう
2月の給食目標

たの きゅうしょくじかん くふう
楽しい給食時間を工夫しよう

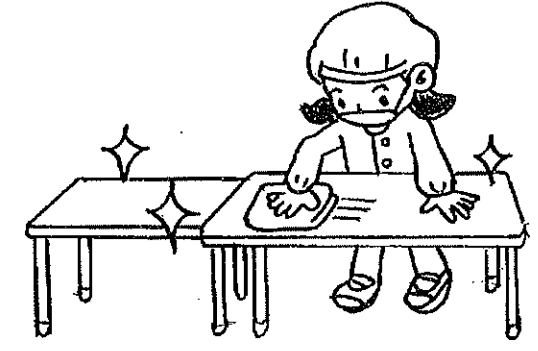


きも きゅうしょく た
～気持ちよく給食を食べるために～



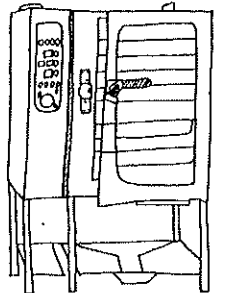
あ きょうしつ
まどを開けて、教室の
くうき い 空気を入れかえよう。

はい だい
配ぜん台を
きれいにふこう。

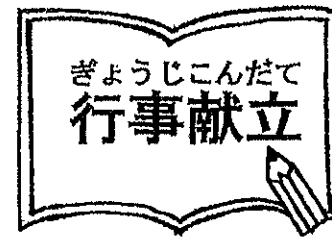


うえ
つくえの上をかたづけて
きれいにしよう。

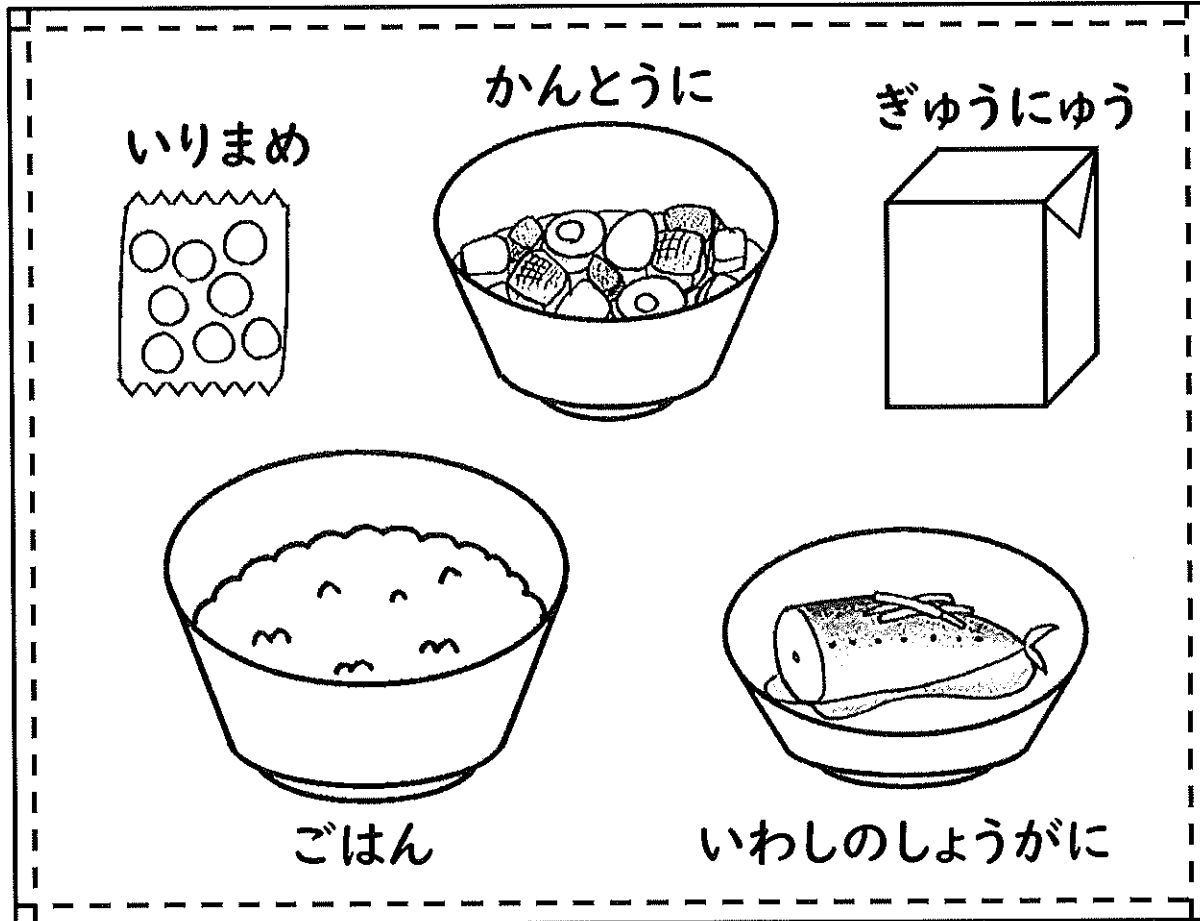
きんときまめ あまに
「金時豆の甘煮」は、スチームコンベクションオーブンを使って
つく 作りました。きんときまめ あじ
金時豆のやさしいあまさを味わいましょう。



2月 3日 (金)



せつぶん 節分



はる はじ ひ りっしゅん
春の始まりの日を「立春」といい、

まえ ひ せつぶん
その前の日が「節分」です。

せつぶん ひ まめ
節分の日には、豆をまいて

お
おにを追いはらうならわしがあります。

や あたま ひいらぎ えだ
また、焼いたいわしの頭を 柵の枝に

げんかん
さして玄関にかざることもあります。



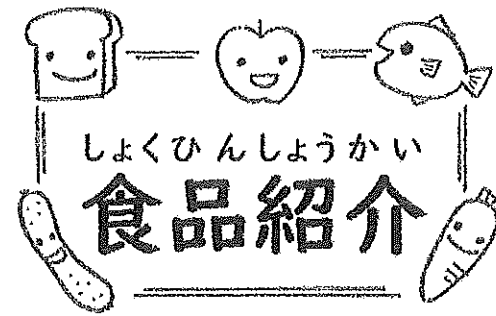
これは、おにがいわしの
ひいらぎ
においと 柵のトゲをおそれて、
いえ
家によりつかないといわれて
いるからです。

た べ 物 の み っ ぽ っ の は た ら き					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	いわし	ごはん	しょうが		
あつあげ	ちくわ	さとう	にんじん		
うずらたまご	いりまめ	さんおんとう	だいこん		

2月 6日 (月)

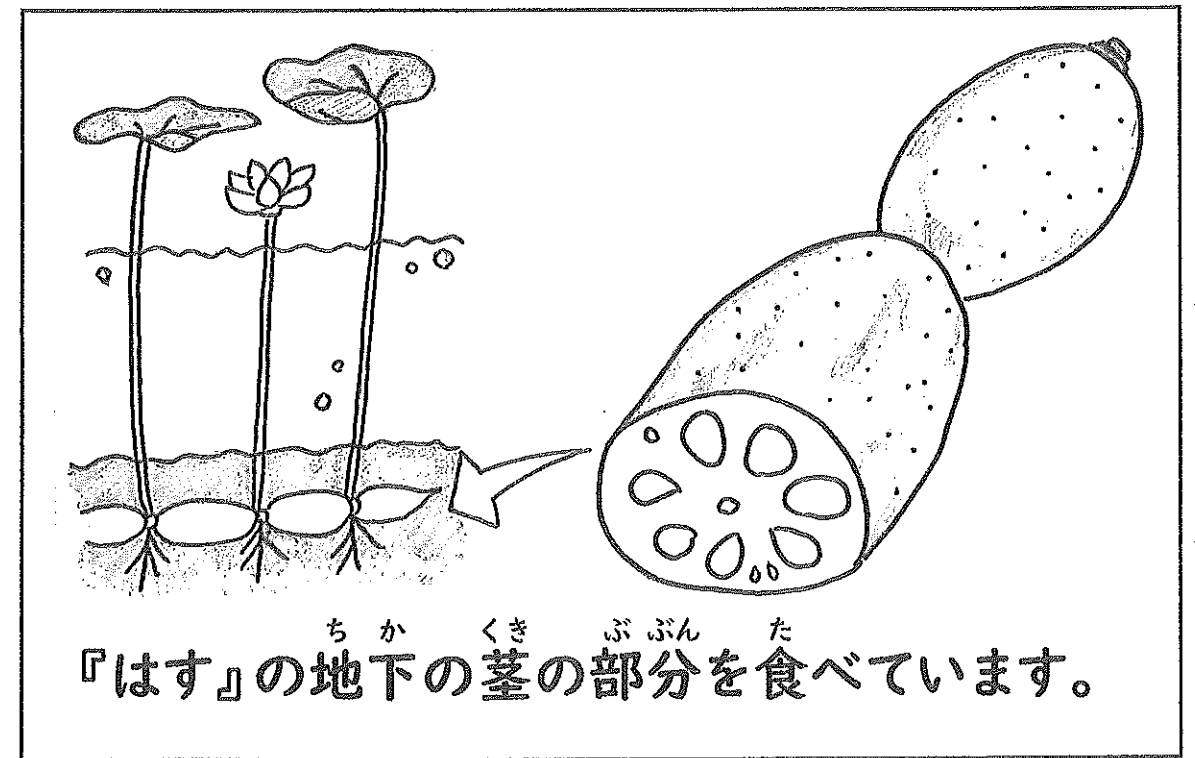
だいにこんばと ぶたにくと れんこんのにつけ ぎゅうにゅう
 じゃこのいためもの

おぎごはん みそしる



れんこん

れんこんは、^{あき}秋から^{ふゆ}冬にかけて旬をむかえる
 食べ物で、^{からだ}体の^{ちようし}調子を^{とどの}整える^{シー}ビタミンCが
 おお多くふくまれています。






食べ物の三つのはたらき

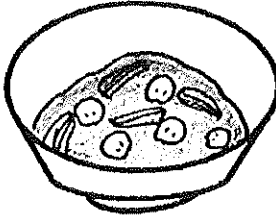
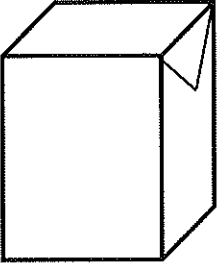
あか赤	からだをつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	さんおんとう	にんじん	だいにこんば
しらすぼし	とうふ				
あかみそ(けいほく)	わかめ	サラダあぶら	いりごま	れんこん	ほそねぎ


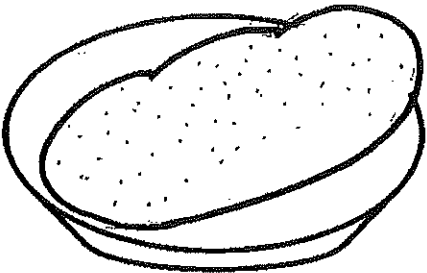
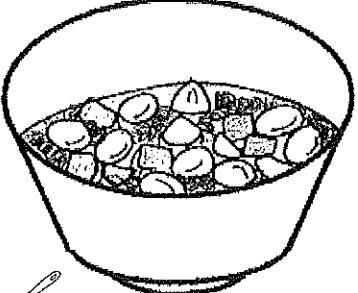
今日の「みそ汁」は、^{きょう}京都市右京区の
^{けいほくち}京北地いきで^{つく}作られた「^{けいほく}京北みそ」を使った、
^{ちさん}地産^{ちしょう}地消の^{こんだて}献立です。

2月 7日 (火)


 がつ きゅうしよくむくひょう
2月の給食目標


たの きゅうしよくじかん くふう
楽しい給食時間を工夫しよう


ほうれんそうのソテー ぎゅうにゆう
 かたチーズ  

ぜんりゆうふんパン チリコンカーン

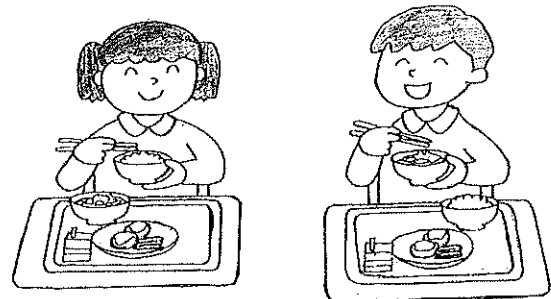
しょくじ かんが
～食事のマナーについて考えよう～

こころ
 ◎心をこめてあいさつをしましょう

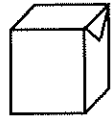










「いただきます」は、動物や植物の命に、
 「ごちそうさま」は、食事にかかわった人に、
 「ありがとう」をつたえるあいさつです。

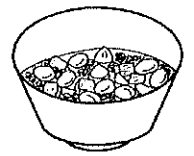


ひと かんが
 ◎まわりの人のことを考えましょう




しょくじちゆう あじ た
 食事中は、しずかに味わって食べましょう。
 た お しょつき かえ
 食べ終わったら、マスクをつけて、食器を返しましょう。

た べ 物 の み っ ぽ の は た ら き			
あか	からだ	き	みどり
赤	体をつくる	ねつ	からだ
		ちから	ちようし
		熱や力のもとになる	とどの
			体の調子を整える
			
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	ぜんりゆうふんパン	たまねぎ
			
		サラダあぶら	にんじん
			
だいず	チーズ	さんおんとう	ほうれんそう
			
			コーン

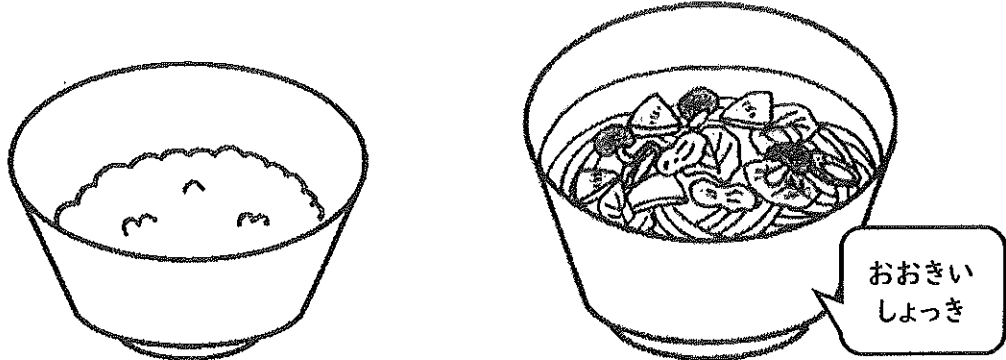

 「チリコンカーン」は牛肉や大豆のうま味、スパイシーな
 カレーの味を味わいながら食べましょう。

2月 8日 (水)

きびなごのこはくあげ ぎゅうにゅう



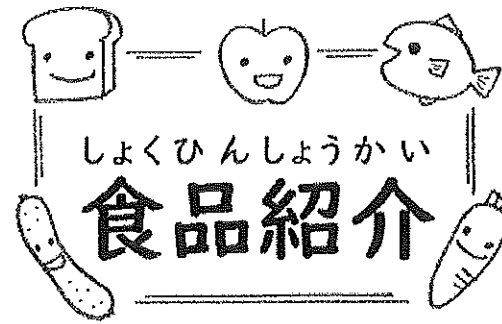
ごはん とうにゅうなべ(うどんいり)



おおきい
しよつき

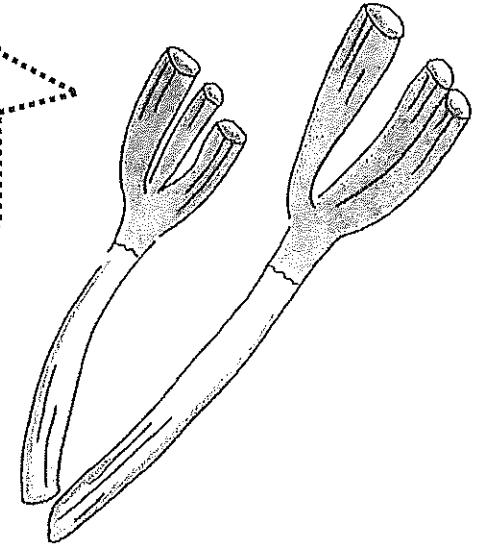
食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつちから熱や力のもとになる	みどり	からだちようしどこの調子を整える
	ぎゅうにゅう とうにゅう	ごはん こめこ		にんじん はくさい	
	ぶたにく しろみそ しんしゅうみそ	かたくりこ		しょうが	
	きびなご	なたねあぶら なまうどん		しめじ しろねぎ	



しろ 白ねぎ

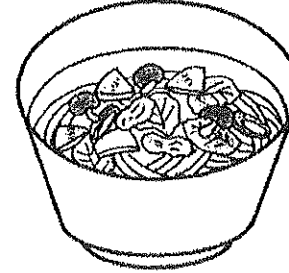
しろ あき はるさき
白ねぎは、秋から春先にかけて
しゅん やさい
旬をむかえる野菜です。



しろ ぶぶん おお
白い部分が多くなるように
せいちよう ねもと
成長するたびに根本に
つち たいよう ひかり あ
土をかぶせ、太陽の光に当てないように育てます。

ひ とお み
火を通すとやわらかくなってあま味がますので
に や りょうり つか
煮たり、焼いたりする料理によく使われます。

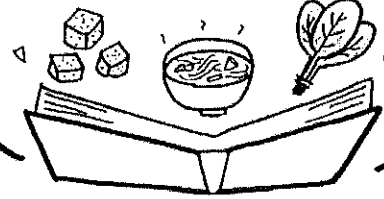
からだ からだ あたた
体のつかれをとったり、体を温めたりする
はたらきがあります。



きょう とうにゅう つか
今日の「豆乳なべ」に使っています。
しろ み かん た
白ねぎのやさしいあま味を感じて食べましょう。

2月 9日 (木)

た もの ご げん じ て ん
食 べ 物 語 源 辞 典

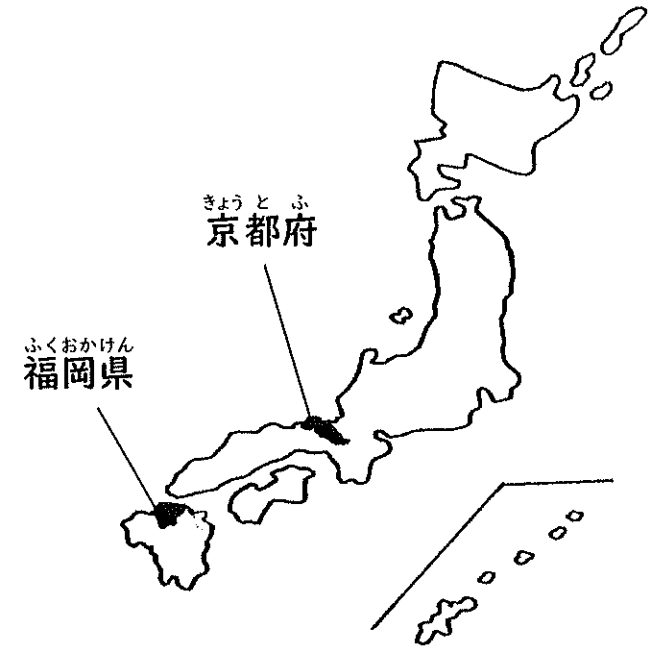


ちくぜんに 筑前煮

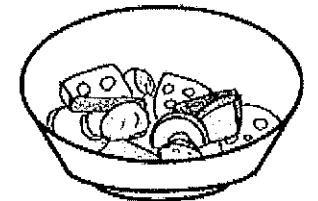
ふくおかけん ちくぜん ち
福岡県の「筑前」とよばれていた地いきで
つく ちくぜんに
作られていたことから「筑前煮」とよばれるよう
になりました。

ちくぜんに に まえ ざいりょう あぶら
筑前煮は、煮る前に材料を油でいためるのが
とく
特ちょうです。

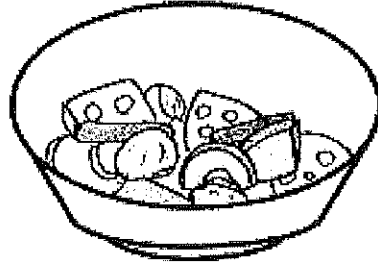
あぶら つか
油を使うことによって
コクがでて、おいしく
なります。



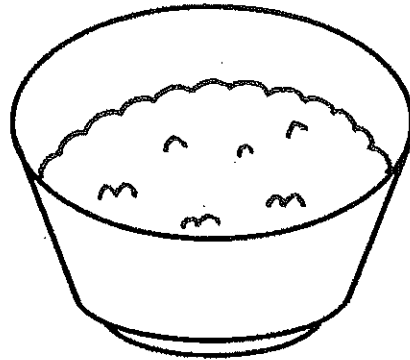
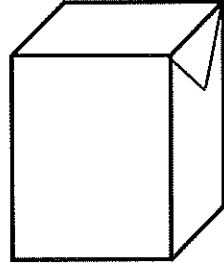
きょう ちくぜんに にく
今日の「筑前煮」は、とり肉・ちくわ・にんじん・
ごぼう・れんこん・三度豆・こんにやくを使って
つく
作りました。



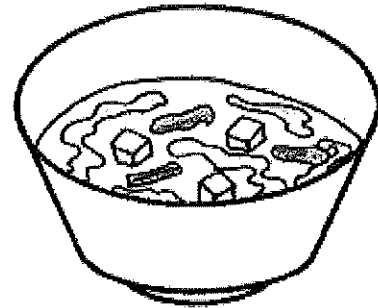
ちくぜんに



ぎゅうにゅう



むぎごはん



かきたまじる

た もの みつ の は たら き 食 べ 物 の 三 つ の は たら き

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよし との 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	サラダあぶら	にんじん	さんどまめ
たまご				ほうれんそう	
とうふ	ちくわ	さんおんどう	かたくりこ	れんこん	ごぼう

2月 10日 (金)

こまつなと きりぼしだいこんの にびたし

ぎゅうにゅう

ごはん

こうやどうふとやさいの たきあわせ



わたしは
だれでしょう？



はまる
葉が丸いです！

ヒント

- ① 冬に^{ふゆ}おいしい^{やさい}野菜です。
- ② シャキシヤキとした^は歯ごたえがあります。
- ③ ^{ほね}骨や^は歯をつくるカルシウムを^{おお}多くふくんでいます。

食べ物の三つのはたらき			
あか	からだをつくる	き	ねつちから熱や力のもとになる
赤	体をつくる	黄	みどり
			からだちようしどこの調子を整える
緑			
 ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	 ごはん さとう さんおんとう	 にんじん しいたけ きりぼしだいこん こまつな	



きょうの「こまつな きりぼしだいこん に
今日の「小松菜と切干大根の煮びたし」に
つか使っています。



2月 13日 (月)

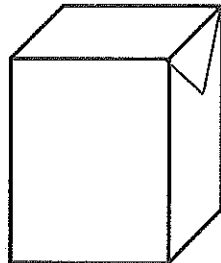
じゃこ



きりぼしだいこんの
いためナムル

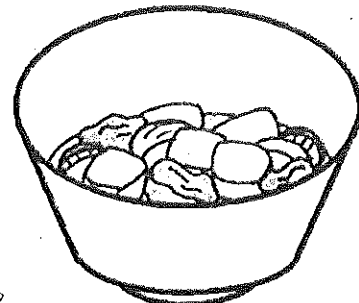


ぎゅうにゅう





むぎごはん





とうふのしせんふう

たべもの三つのはたらき			
あか	からだ 体をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	たまねぎ
豆腐	かたくりこ	さとう	こまつな
じゃこ	ごまあぶら	しょうが	しいたけ
	サラダあぶら	ほうれんそう	きりぼしだいこん

シリーズ ^{えいよう} ~栄養ってなあに?~

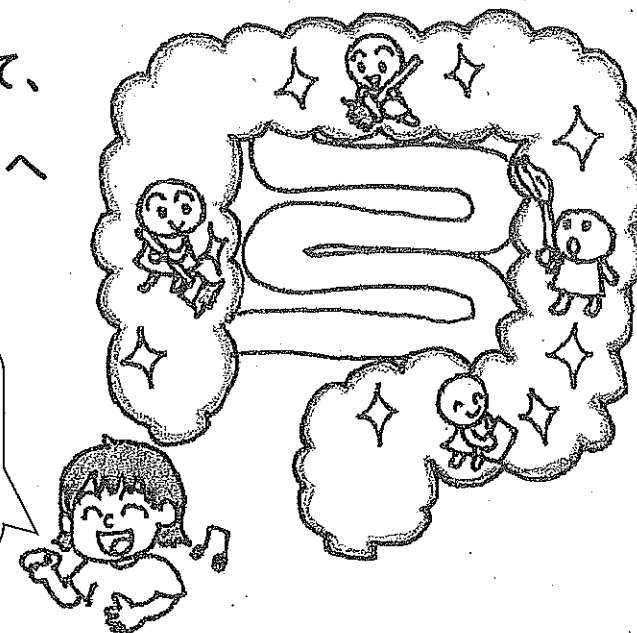
^{しょくもつ} 食物せんい

^{しょくもつ} 食物せんいのはたらき

おなかの中を^{なか}そうじして、
いら^{からだ}ないものを^{そと}体の外へ
だ
出します。

おなかがすっきりすると、
^{きぶん}気分もすっきり!



きりぼしだいこん ^{きりぼしだいこん} 「切干大根のいためナムル」の切干大根と^{そう}ほうれん草には、
^{しょくもつ}食物せんい^{おお}が多くふくまれています。

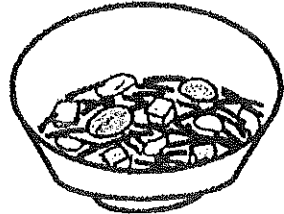


^{しせんふう} 「とうふの四川風」はトウバンジャンのピリッとした
^{あじ}味つけが、ごはん^あとよく合います。
ごはんといっしょに^た食べましょう。

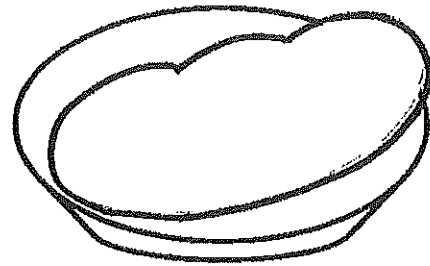
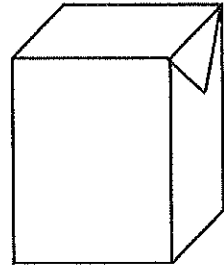


2月 14日 (火)

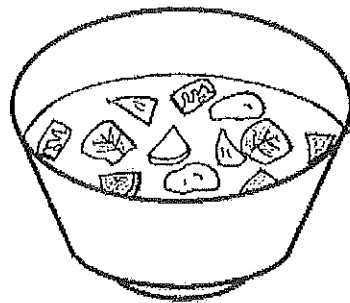
ひじきのソテー



ぎゅうにゅう

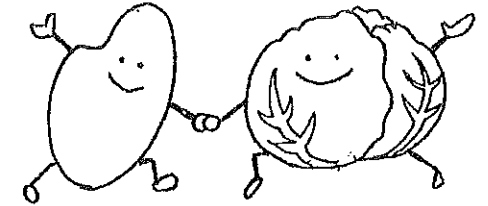


あじつけコッペパン



キャベツの
こめこクリームに

しんこんだて
新献立



こめこ に
キャベツの米粉クリーム煮

いつものルーは小麦粉を使って作っていますが、

今日のクリーム煮は「米粉」を使って作りました。

シチューよりもあっさりしていて、やさしい味わいです。

じゃがいもやキャベツ・にんじんをじっくり煮こみました。

寒い季節にぴったりの献立です。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう とりにく	あじつけコッペパン	じゃがいも	にんじん	キャベツ
	だっしふんにゅう ミックスビーンズ	さとう	バター		
	チーズ ひじき	ベーコン	こめこ	たまねぎ	
		サラダあぶら			

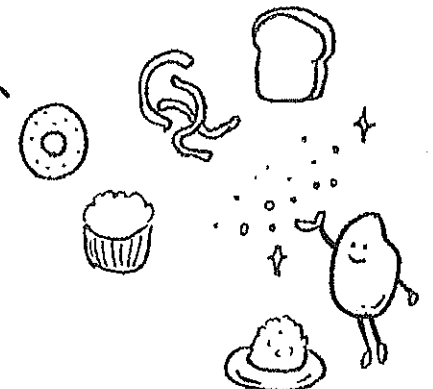
「米粉」とは、お米を細かくくだいて粉にしたものです。

今日の給食のようなルーに使われる他に、

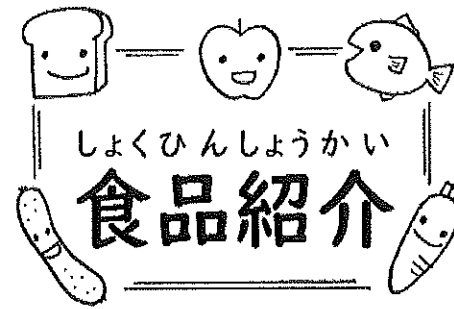
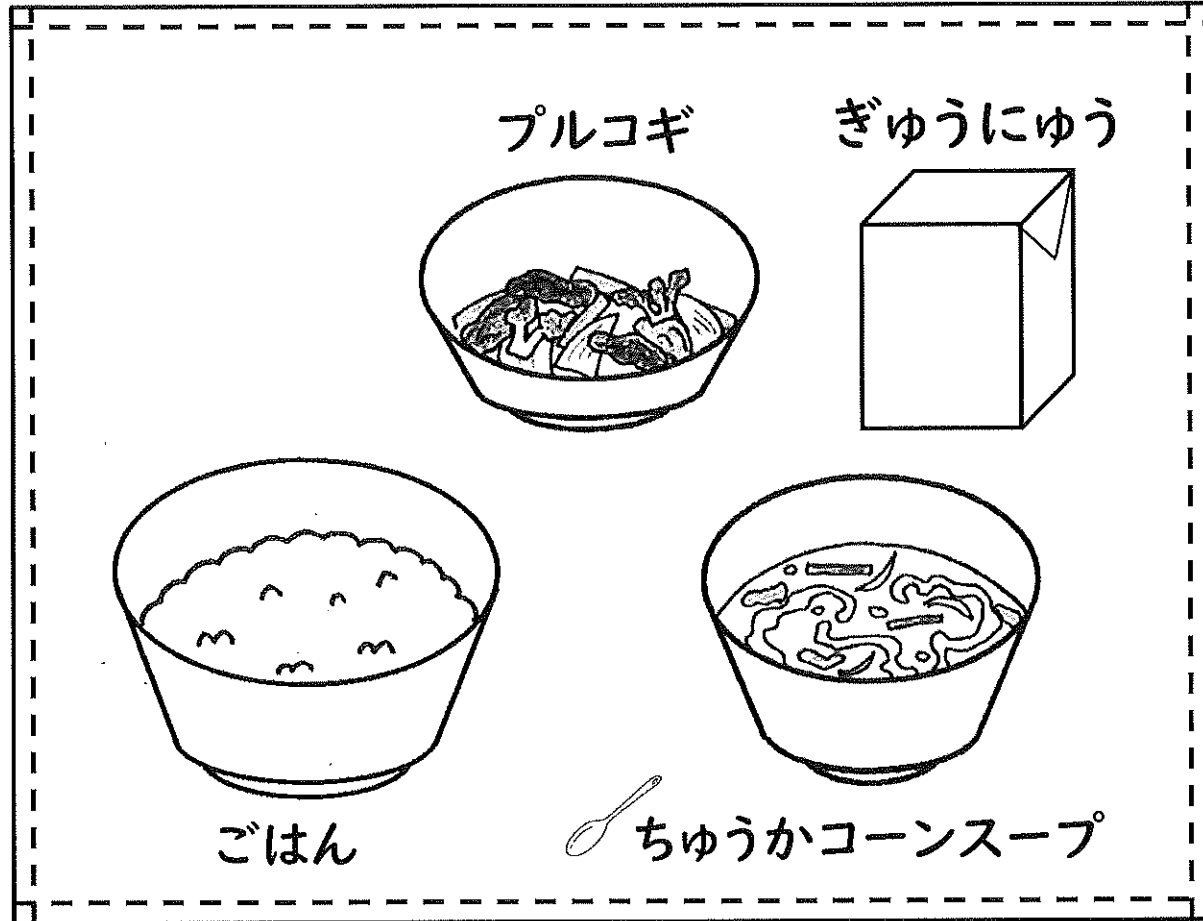
パンやめんなどに使われます。

米粉を使った料理を食べることは、

日本の田んぼを守ることもつながります。



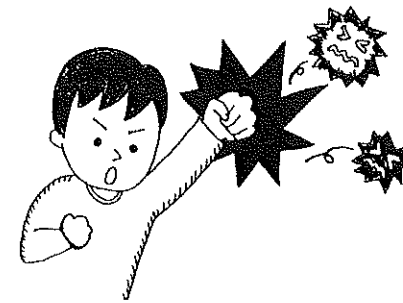
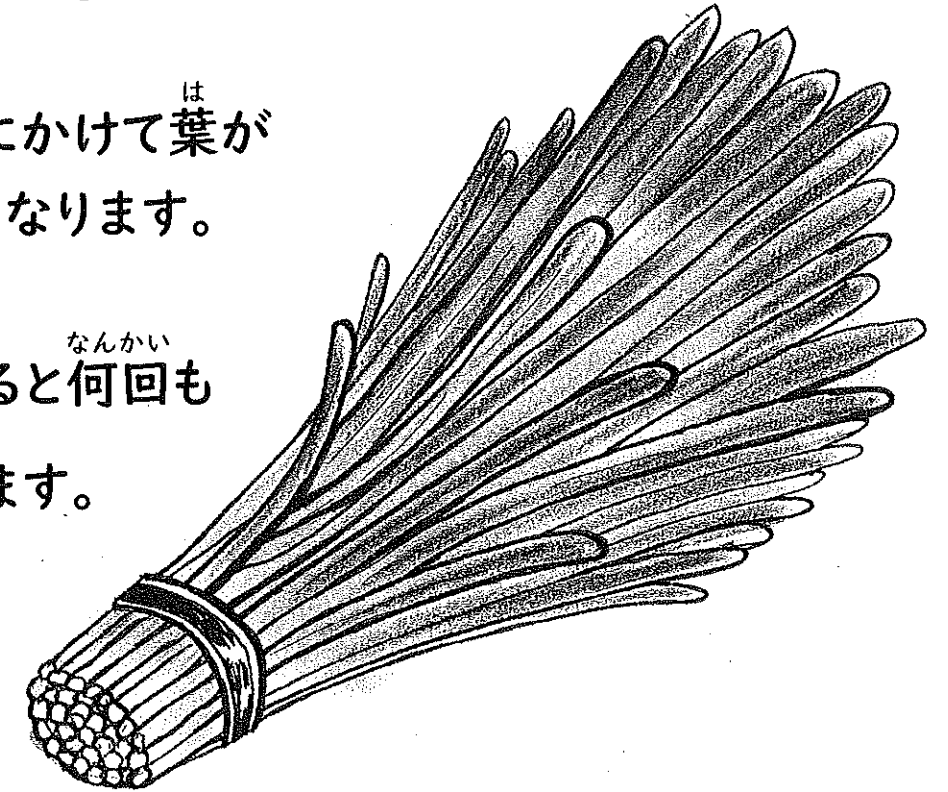
2月15日(水)



にら

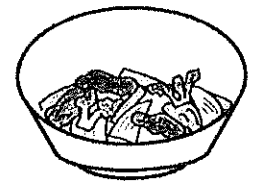
ふゆ はる は
冬から春にかけて葉が
やわらかくなります。

いちど なんかい
一度植えると何回も
収穫できます。

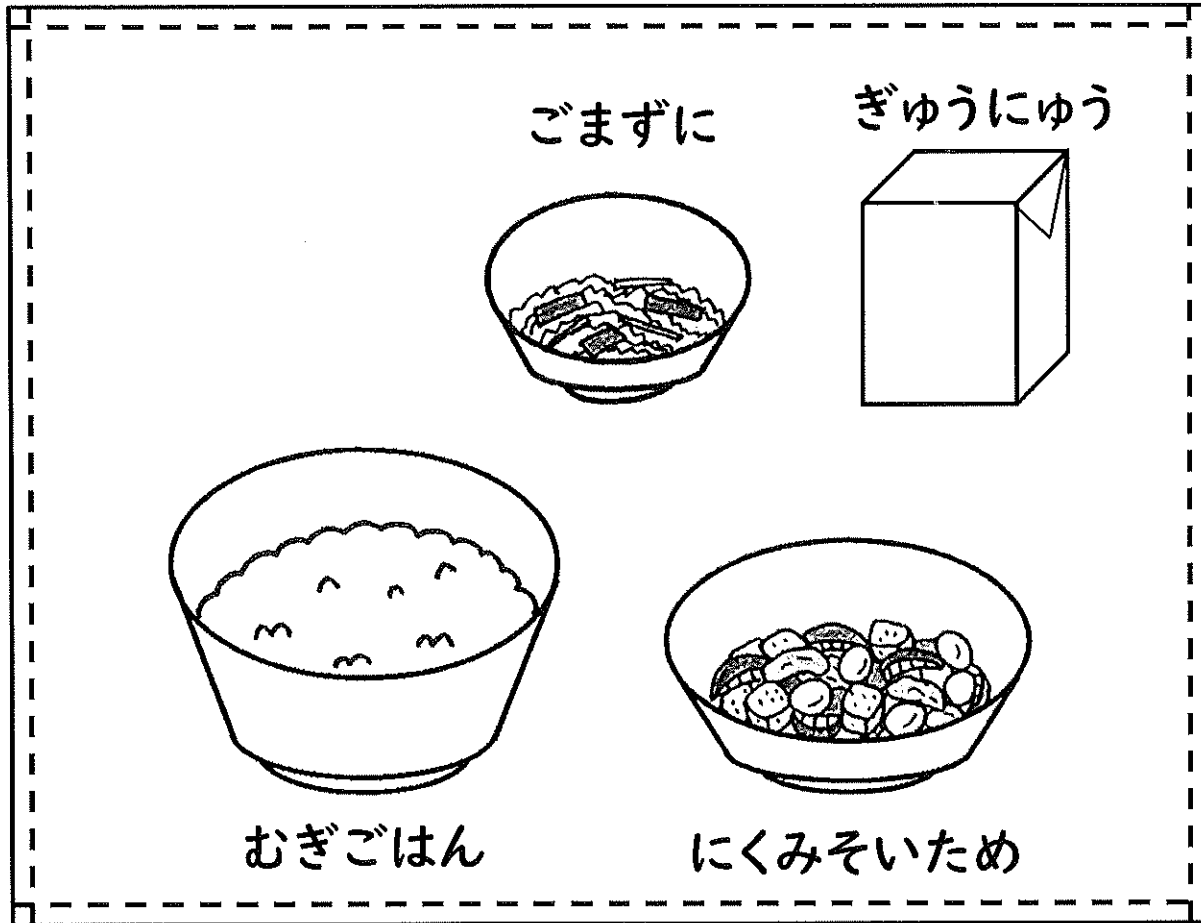
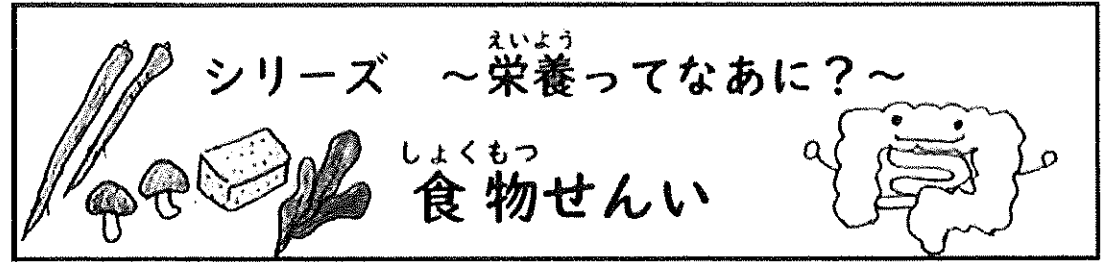


「にら」にはつかれをとったり、
かぜをひきにくしたりする
はたらきがあります。

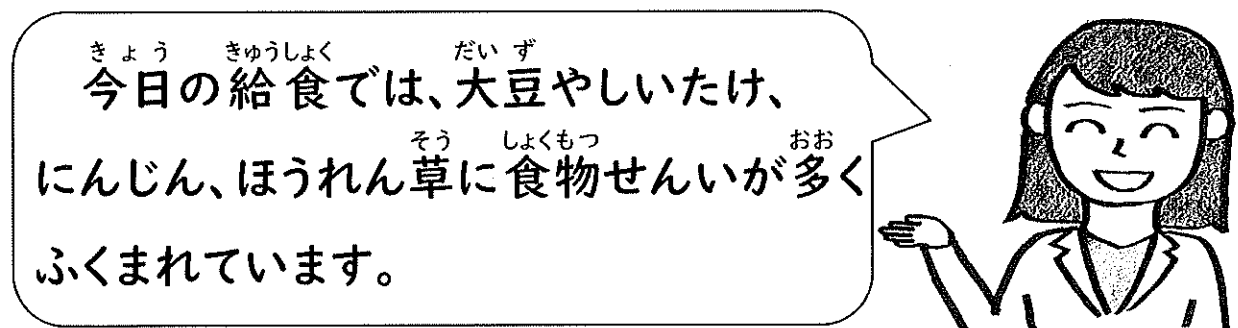
た もの みつ 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	にんにく	たまねぎ	たまご	きょう
ぎゅうにく	かたくりこ	さとう	まいたけ	ほうれんそう	つか
たまご	サラダあぶら	ごまあぶら	にら	にんじん	きょう つか
					今日の「プルコギ」に使っています。
					にらの香りや味を楽しみましょう。



2月16日 (木)



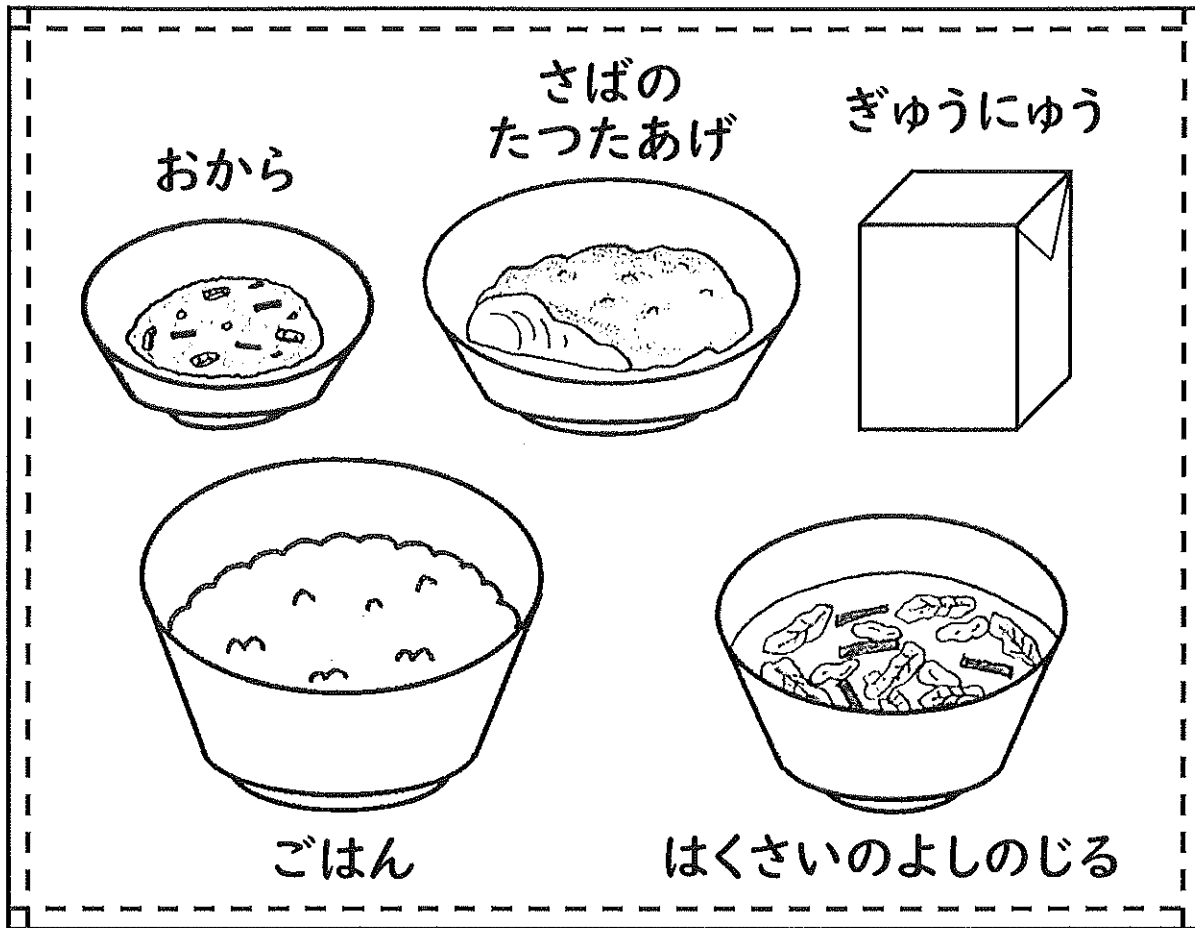
食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	だいず	むぎごはん	さとう	ほうれんそう	しょうが
ぶたにく	ほそぎりこんぶ	サラダあぶら	すりごま	にんにく	しいたけ
はっちょうみそ	あかみそ			にんじん	キャベツ



2月 17日 (金)



おから

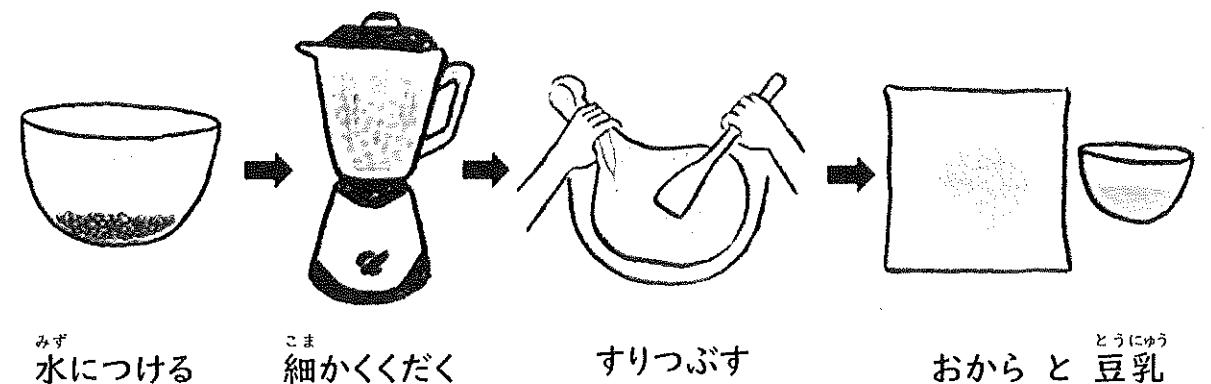


おからは、^{ほうちょう}包丁で切らなくても、^{りょうり}料理ができるため、「^{きら}らず」ともいわれています。

また、^{きょうと}京都では、「^{ひと}えん(人とのつながり)がきれませんように」という意味をこめて、^{まいつきげつまつ}毎月月末におからを^た食べる^{しゅう}習かんがあります。

おからは、^{だいず}大豆を^{みず}水につけて、やわらかくし、すりつぶして、^{のこ}しぼったときに^た残る^{もの}食べ物です。

^{じる}しぼり汁は、^{とうにゅう}豆乳となるため、^{だいず}大豆には、^{すり}すてるところがありません。



食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう (牛乳)	ごはん (ごはん)	OIL FOOD (サラダあぶら)	あおねぎ (アスパラ)	にんじん (ニンジン)
	おから (おから)	さば (さば)	さんおんとう (さんおんとう)	しょうが (しょうが)	はくさい (はくさい)
	とりにく (とりにく)	なたねあぶら (なたねあぶら)	こめこ (こめこ)		
	あぶらあげ (あぶらあげ)	かたくりこ (かたくりこ)			

2月 20日 (月)

ほうれんそうと
はくさいのごまに

ぎゅうにゅう

むぎごはん

あげたまに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	むぎごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
たまご	すりごま			ほうれんそう	はくさい

がつ きゅうしよくもくひよう
2月の給食目標

たの きゅうしよくじかん くふう
楽しい給食時間を工夫しよう

じかんに 食べるには...

きゅうしよく き じかん なか しょくじ
給食は、決められた時間の中で、じゅんぴ・食事・

あと
後かたづけをするために、どうしたらよいのでしょうか？

じゅんぴ やく ふん
約15分

どうばん しょうり
当番はきょうりしてじゅんぴをしましょう。

どうばん がい ひと
当番以外の人は、
しずかに待ちましょう。

みんなで力を合わせて、
じかんに食べられるように
がんばりましょう。

あと
後かたづけ やく ふん
約5分

あじ 味わって食べましょう。

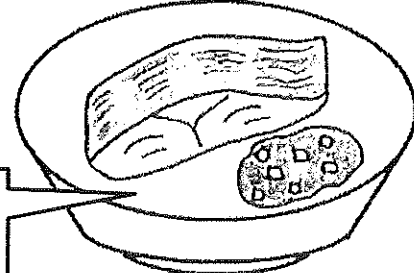
しょくじ やく ふん
食事 約25分

食べ終わったら、
マスクをつけて、
あと
後かたづけをしよう。

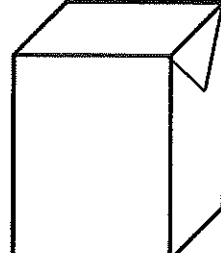
「あげたま煮」は、ときたまごをむすように調理することで、
ふわっとした食感になります。味わって食べましょう。

2月 21日 (火)

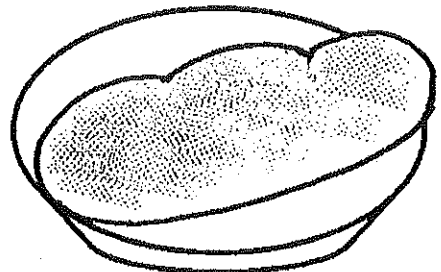
ほきのムニエル
トマトソースぞえ



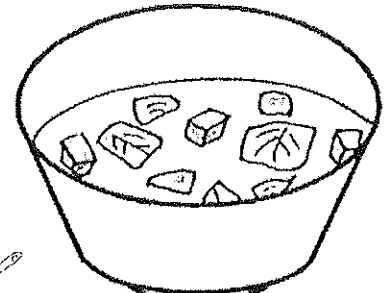
よこにそえて
もりつけよう



ぎゅうにゅう



こくとうコッパン



やさいのスープに

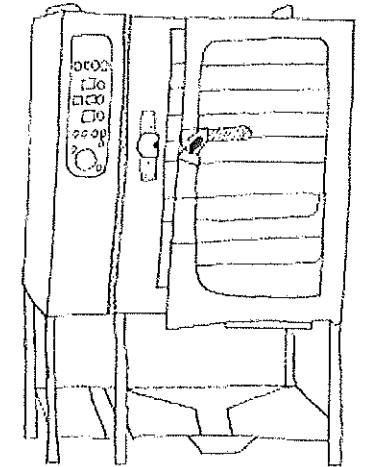


ほきのムニエル トマトソースぞえ

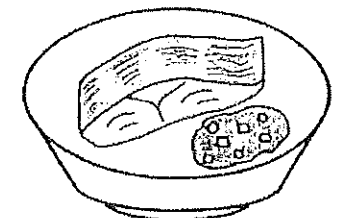
「ムニエル」とは、^{さかな}魚の^き切り^み身に
^{しお}塩・^{したあじ}こしょうで下味をつけ、^{こな}粉をまぶして
焼いたものです。

^{きゅうしょく}給食では、「ほき」を
スチームコンベクション
オーブンで焼いて作りました。

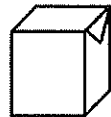




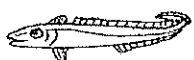




「ほき」のカリッと焼けた皮の
^{こう}香ばしさを^{あじ}味わえるように、
トマトソースは、ほきの横に
そえてもりつけます。



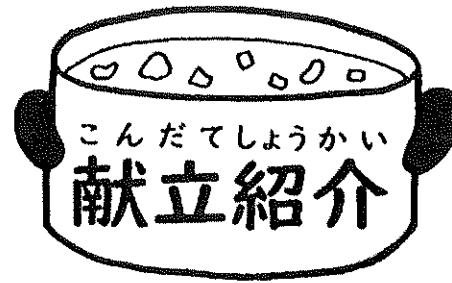
【ほき】



食べるときにトマトソースを
つけながら食べましょう。

たべもの三つのはたらき					
あか	からだ	き	ねつ	ちから	みどり
赤	体をつくる	黄	熱	力のもとになる	緑
			からだ	ちようし	どこの
			体の調子を整える		
 ぎゅうにゅう	 こくとうコッパン	 さとう	 たまねぎ	 ホールトマト	
 ほき	 サラダあぶら	 こめこ	 キャベツ	 にんじん	

2月 22日 (水)

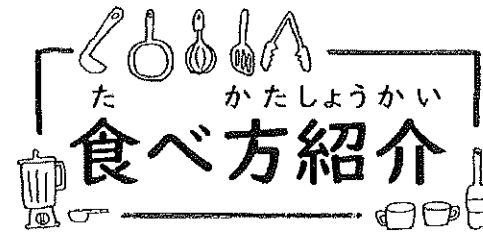
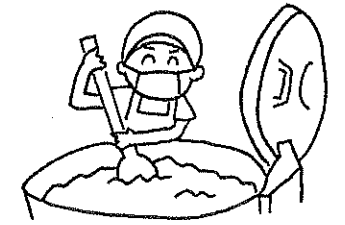


カレーピラフ

きょう 今日のカレーピラフは、まぐろフレーク・

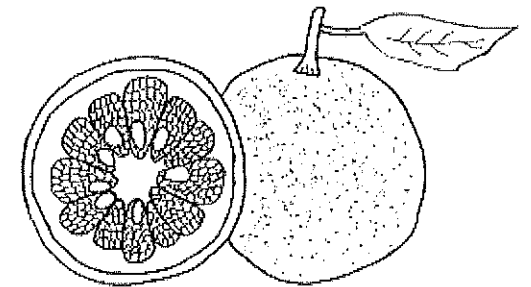
コーン・たまねぎ・にんじん・^{こめ}米^{つか}を使い、

給食室の大きなかまでたきました。



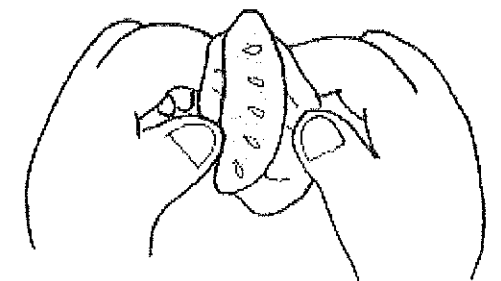
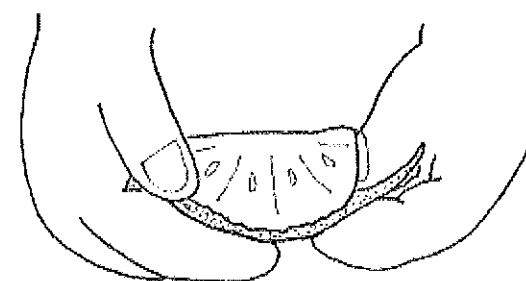
はっさく

はっさくは、^{かわ}皮をむいて
^た食べましょう。



① ^み実^{かわ}と^{あいだ}皮の^{おやゆび}間に親指を
入れて^{かわ}皮をむく。

② ^み実^{ひと}を一つずつ^わ分けて
^{かわ}うす皮を^たむいて食べる。



はっさく

ぎゅうにゅう

カレーピラフ

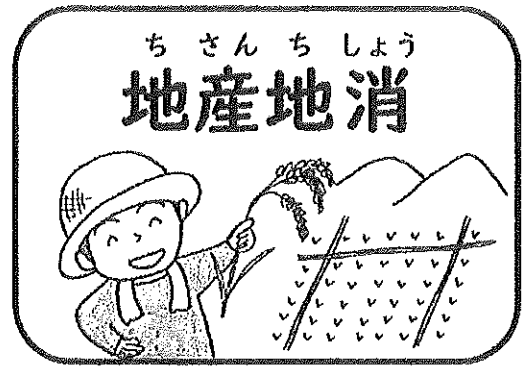
トマトスープ

た 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	こめ (アルファかまい)	マカロニ	たまねぎ	にんじん
チキンささみ		サラダあぶら	さとう	キャベツ	ホールトマト
				つぶコーン	はっさく

2月 24日 (金)

すぐき あげさといものあんかけ

すぐき あげさといものあんかけ
 ごはん ひらてんにつけ



すぐき

すぐきは、^{きょうと}京都の^{さんだい}三大つけ物の^{もの}一つです。
^{きょうと}京都市^{しきたくかみが}北区上賀茂で^{つく}作られた
 「^なすぐき^{しお}菜」を^な塩といっしょに
^{にゆうさんほっこう}つけこみ、「^{つく}乳酸発酵」させて^{つく}作ります。
^{とく}どく^{さんみ}特の^{かお}酸味と^{かお}香りがあり、
^{ちようし}おなかの^{ととの}調子を^{ととの}整えるはたらきも
 あります。



た べ 物 の み っ ぽ っ け の は たら き				
あか 赤	からだ 体をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゆうにゆう	とりにく	ごはん かたくりこ こめこ サラダあぶら さんおんどう	さんどまめ たけのこ	にんじん すぐき

あげ里いものあんかけ

里いものは、^{さと}こんぶでとった^{さと}だし・^{さと}みりん・
^{したあじ}しょうゆで^{こめこ}下味をつけて、^{こめこ}米粉を^{まぶして}まぶして
^{あぶら}油で^{あぶら}あげています。
^{こう}香ばしく^{さと}あげた^{さと}里いものに、^{さと}かつおだしの
^{かお}香りが^{ひろ}広がる^{さと}そばろあんに^{きようしつ}教室で^{きようしつ}かけて
^た食べ^たましょう。

