



10月号



給食だより

令和3年10月6日発行
座間市立相武台東小学校
給食室より

だんだんと肌寒くなり、上着が欲しくなる季節になりましたね。朝晩と日中との気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。毎日元気に過ごせるように、しっかり寝て、しっかり食べ、体を動かし、生活リズムを整えましょう！さて、子どもたちから「かながわ学校給食夢コンテスト」の応募がありましたので、紹介させていただきます。

《 2年生の児童から・・・ 》

トマトとタマゴのいためもの

◇材料(4人分)

- ・トマト 3個
- ・タマゴ 3個
- ・たまねぎ 1個
- ・油 適量
- ・しお 少々
- ・こしょう 少々

作り方

- ① トマトを乱切り、たまねぎをスライスする。
- ② タマゴを溶き、塩とこしょうを混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、たまねぎをよーく炒める。
- ④ トマトを加え、軽く炒める。
- ⑤ タマゴを回し入れ、さっと炒めたら、できあがり♪



タマゴとトマトをいっぱい入れたシンプルだけど、とってもおいしい炒め物です！たまねぎをよーく炒めるのがポイントです♪ぜひ作ってみてください！！

《 3年生の児童から・・・ 》

オレコロッケ

◇材料(4人分)

- ・じゃがいも 600g
- ・タマゴ 1個
- ・カマボコ 120g
- ・しお 適量
- ・こしょう 適量
- 〈衣〉
- ・小麦粉 大さじ4
- ・タマゴ 2個
- ・パン粉 大さじ8
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① タマゴをゆでる。※ゆでたまごを作る
- ② じゃがいもを3cmの厚さくらいに切る。
- ③ じゃがいもを8～10分ゆでる。
※竹串が通るくらい
- ④ ③をザルにあげ、熱いうちに潰す。
- ⑤ ゆでタマゴとカマボコをみじん切りにする。
- ⑥ ④⑤を混ぜ合わせ、しお・こしょうで味を調える。
- ⑦ 〈衣〉タマゴを溶き、そこに小麦粉と水を大さじ1入れ、混ぜる。
- ⑧ ⑥を丸め、⑦→パン粉の順に衣付けする。
- ⑨ 油を熱し、⑧を揚げる。※170℃で3分くらい

じゃがいもたっぷり、ゆでタマゴとカマボコも入っているので、とーってもおいしいです！オレの好きなものだらけのコロッケ。おすすめです♪





せかい りょうり し 世界の料理を知ろう！

りょうり 10月「フィリピン料理」



こんげつ
今月は、「フィリピン料理」についてです。フィリピンは7000以上の島が集まった国です。スペインや中国、アメリカなどたくさんの国の文化から影響を受けているため、食文化も豊かです。「フィリピン料理」はエスニック料理のひとつで、タイ料理やインド料理の仲間ですが、その中でも優しい味付けが特徴です。暑い国ならではの甘酸っぱく脂っぽい料理が多いです。また、お米を主食としているので、日本人にも好まれる料理です。代表的な料理は「シニガン」という酸味のきいたスープです。地域によって具材や味付けが違います。

シニガン

フィリピンを代表(だいひょう)するスープ。たくさんの野菜(やさい)が入(はい)っていて酸味(さんみ)のきいたサッパリとした味(あじ)です。



トルタン・タロン

「トルタン」は平(ひら)たい卵焼(たまごや)き、「タロン」はナス。皮(かわ)をむいた焼(や)きナスを丸(まる)ごとオムレツにしたものです。



ブラロ



牛(うし)の骨付(ほねつ)き肉(にく)をジャガイモやトウモロコシ、たまねぎ、はくさいなどの野菜(やさい)と一緒に(いっしょ)に煮込(にこ)んだスープ。

フィリピン

ブルネオ

インドネシア

パンシット



麺(めん)を肉(にく)や野菜(やさい)と一緒に(いっしょ)に炒(いた)めた料理(りょうり)。日本(にほん)の焼(や)きそばですね。

カレカレ

肉(にく)や野菜(やさい)がゴロッと入(はい)った煮込(にこ)み料理(りょうり)。ピーナッツバターが入(はい)っていて、まるやか味(あじ)です。



ハロハロ

タガログ語(ご)で「混(ま)ぜこぜ」という意味(いみ)。アイスクリームやフルーツ、ゼリー、煮豆(にまめ)、プリンが盛(も)りつけられたスイーツです。