



子どもたちに笑顔いっぱい
給食時間をお届けします

新見市立刑部小学校

OGK 岡山県学校給食会会報

県学給だより

index

- 学校給食関係功労者表彰式・・・・・・・・・・・・・2
- 夏期実施の調理講習会等の紹介・・・・・・・・・・・・・3~6
- 地場産物調理講習会
- 栄養教諭・学校栄養職員支援セミナー
- 親子料理教室



10月の献立 地域の食材で体の中から元気になろう！

No. **206**
平成29年10月1日
編集発行

公益財団法人 岡山県学校給食会 岡山市南区浦安本町59番地の4
TEL 086-263-6465(代) URL : <http://www.ogk.or.jp/>

簡単ねこめし ～ケーキ型～

材 料 (6人分)

- 米…3カップ
 - 水…660ml
 - らっきょう酢…180ml
 - サバ缶詰 (味付)
…1缶 (180g)
- ふたを開け水分をきる
- しょうゆ…大さじ2
 - おろししょうが…大さじ1

作り方

- ①3カップをはかり米を洗って、水を入れ炊飯する。
- ②ご飯が炊けたら、ボールにとり、らっきょう酢をふる。
- ③ボールにサバ、しょうゆ、おろし生姜を入れ、ほぐす。
- ④きゅうりに塩をふり、しんなりしたら、水分をきる。
- ⑤ケーキ型にラップを敷き、②の酢めし (1/2量) を型に入れ
③のサバそぼろときゅうりを敷き、残りの酢めしを敷く。しっ
かり型に詰め、大皿にひっくり返す。
- ⑥上に炒り卵と残りのきゅうりを飾る。

※「ねこめし」には、炊き込みご飯風のものや、ばら寿司風のものなど家庭によって様々あります。
ただし「生姜風味の甘辛いサバ」が入ります。

鶏肉のチーズカツ

材 料 (4人分)

- 鶏ささみ肉…4本
塩・こしょうをする。
- 塩…少々
- こしょう…少々
 - 酒…大さじ1
- A ●マヨネーズ…大さじ3
 - チーズ粉…大さじ2

作り方

- ①鶏ささみは、筋を取り中央に切り目を入れ開く
(火の通りをよくするため)
- ②①とAを袋に入れてもみ、15分ほどおく。
- ③②にパン粉をまぶしてオリーブ油をかける。
中心まで火が通るように焼く。

※野菜はよく洗い、彩よく飾る。

ゴーヤとじゃがい

材 料

作り方

材 料

作り方

材 料

作り方