

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ 栗ご飯
- ★ かみかみおひたし
- ★ **スペシャル肉だんごみそしる**
- ★ ヨーグルト
- ★ 牛乳

料理名	スペシャル 肉だんごみそしる		対象学年等	高等部
材料	4人分(g)	切り方等	【作り方】 ①材料を切る。 ②鍋に油を中火で熱し、カッコ内の野菜ときのを順に加え、炒める。 ③材料が混ざったら、水を加え煮込む。 ④沸騰したら、肉団子と豆腐を加える。 ⑤再沸騰後に、ねぎと調味料を加え味を確認し、仕上げる。 ◎煮込んでいる間、あくや油を丁寧にすくう。 ※野菜等は、廃棄量を除いた分量です。	
油(炒め用)	2			
しょうが	4	みじん切り		
にんじん	80	いちょう切り		
れんこん	60	いちょう切り		
えのきたけ	32	3等分		
しめじ	32	ほぐす		
水	880			
冷凍肉だんご	120	異物確認		
冷凍豆腐	80	異物確認		
ねぎ	20	小口切り		
みりん風調味料	4			
みそ	36			
濃口しょうゆ	2.4			



【メニューについて】

高等部の委員会活動で作成した、令和3年度のオリジナルメニューです。
食育チャレンジで献立の評価を行い、6割以上の生徒がまた食べたいという結果で今年度の給食にも取り入れました。

【生徒の感想より】

体が温まるようなみそ汁だな～と思いました。今の季節にぴったりと思いました。
具がたくさん入っていて、食感がよかった。食べやすい。とん汁に似ている。

《おすすめポイント・調理のポイント》

冷凍の肉団子と旬の野菜やきのこを使ってできる、簡単に食べごたえのあるみそ汁です。
煮込んでいるときに、あくや油を丁寧にすくうことでおいしく仕上げるができます。