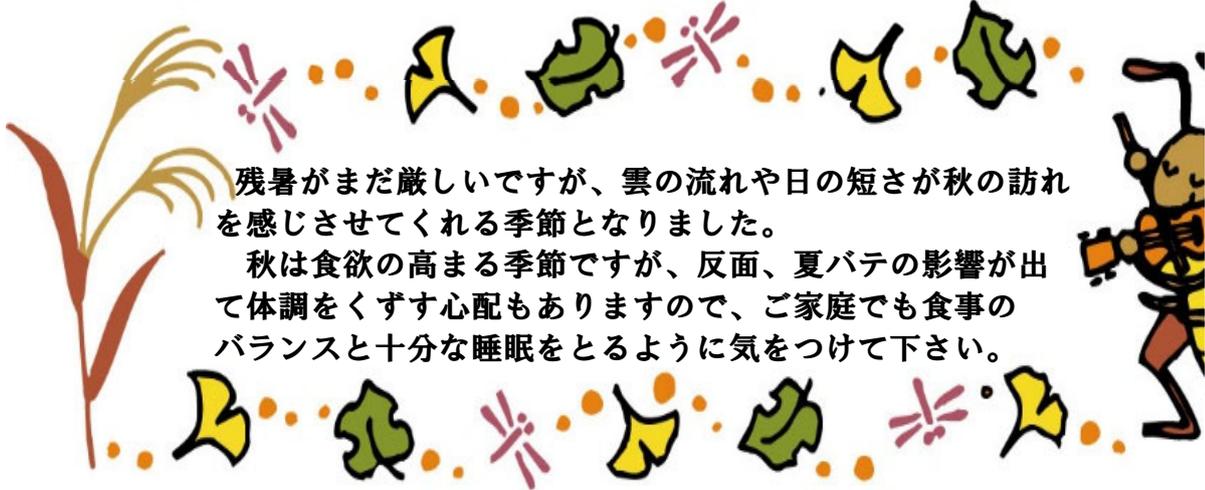




9月 給食だより

令和2年 9月
面川報徳保育園
分園大戸報徳保

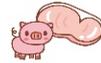


残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事のバランスと十分な睡眠をとるように気をつけて下さい。



スラッピージョー(アメリカ料理)



材料

ひき肉(豚でも牛でも)	100g
玉ねぎ大	半分
ピーマン	1個
★ケチャップ	50g
★ソース	40g
★砂糖	5~10g
★パン粉	15g
大人用は辛子適量	

作り方

- ①玉ねぎ・ピーマンをみじん切りにします。
(玉ねぎがお肉より多い方が美味しい)
- ②★を混ぜておきます
- ③ひき肉を油をひかず炒めます。
色が変わってきたら玉ねぎ・ピーマンを入れます
- ④玉ねぎが透き通ってきたら、★を入れます。
- ⑤少し煮詰めてとろっとしたら、パン粉を入れます。
ミートソースのようになったら完成。



♥たくさん作ってパンだけでなくスパゲティと一緒に
ご飯と混ぜてオムライスなどもいいですよ。

コッペパンに挟んで食べます。

10年ほど前から学校で提供しています。

新メニューで12日(土)献立に取り入れてみました。

お子さんに感想聞いて下さいね。



おねがい



残暑まだ暑い日が続きます。
ご家庭でも食品の取り扱いに
気をつけて。
お弁当や水筒・コップの清潔
を心がけましょう。

