

作って食べよう！給食レシピ

給食で人気の献立

きむたくごはん



2021年3月2日（火）の献立

牛乳

きむたくごはん

じゃがいものあんかけ

チンゲンサイの土佐和え



☆ 材料（4人分）

- 米 2 合
- ベーコン 60 g
- 白菜キムチ 50 g
- たくあん(壺漬け) 50 g
- うすくち醤油 小さじ2/3

☆ 作り方

- ① ご飯を炊く
- ② ベーコンは短冊、キムチ・たくあんは食べやすい大きさに切る
- ③ ベーコン・キムチ・たくあんを炒め、醤油で味をととのえる（お好みでキムチの汁を入れる）
- ④ 炊き上がったごはんに、③を入れて混ぜ合わせる

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 348 kcal ◇ たんぱく質 7.2 g ◇ 食塩相当量 1.3 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺のヒーロー
ぎょくろマン

長野県塩尻市の大人気ご当地給食です。たくあんは壺漬けがおすすめです。

京田辺市9小学校で実施したリクエスト給食のアンケートでは、『ご飯部門第2位』に輝きました！