

お月見献立

芋の子汁



【献立例】

- ・牛乳
- ・とりそばろかけ丼
- ・芋の子汁
- ・月見団子



☆ 材料(4人分)

- ・豚肉スライス 80 g
- ・油 適量
- ・冷凍里芋 80 g
- ・こんにゃく 40 g
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・青ねぎ 1本
- ・みそ 大さじ2
- ・だし汁 440ml

☆ 作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。里芋は2cm角に切る。こんにゃくは色紙切りし、下茹でする。玉ねぎは薄切りにし、青ねぎは小口切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、だし汁を加える。
- ③ 里芋、玉ねぎ、こんにゃくを入れ煮込む。あくを取り、具材がやわらかくなったら、みそを加える。
- ④ 少し煮込み味をなじませる。
- ⑤ 最後に青ねぎを入れる。

☆ 栄養価(1人分)

◇ エネルギー 84 kcal ◇ たんぱく質 5.7 g ◇ 食塩相当量 0.8 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

十五夜の月は、1年のうちで最も美しい月とされ、「中秋の名月」と呼ばれています。十五夜には、稲穂をイメージしたすすきを飾り、満月に見立てた団子と、収穫した里芋や果物をお供えて、秋の実りに感謝します。今日の給食では、月に見立てた里芋が入った芋の子汁・月見団子を取り入れています。子どもたちに自然の恵みに感謝したり、自然の美しさを大切にする心を受け継いでほしいという思いでお月見献立を実施しました。

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン



冷凍里芋は、生の里芋を使うと
さらにおいしいいただけます♪