



# 給食だより



ほくしんこども園

## 好きな給食ランキング

1月に行ったアンケートの結果は・・・

**1位** 鶏肉の唐揚げ

**2位** カレーライス      **3位** 和風ハンバーグ

④フライドポテト    ⑤スパゲティ

⑥チキンライス・ポテトグラタン

⑧クリームシチュー・マカロニサラダ

⑩ポトフ風スープ・人参グラッセ・

ほうれん草とひじきのサラダ      でした。

ご協力ありがとうございました。一言添えていただいた方も多く、とてもうれしかったです。

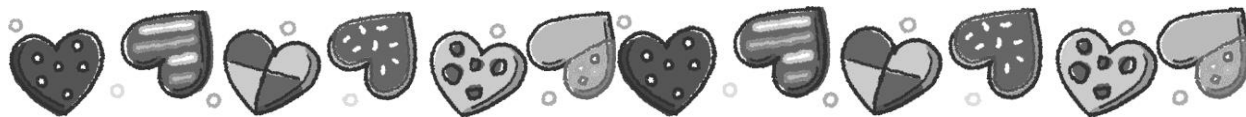
**忙しいときは  
具たくさんで**      **一汁一菜**

一汁一菜とは、文字通り、ごはんのほかに「1品の汁物」「1品の惣菜（おかず）」という献立のこと。昔、日本が質素な食事だったころ、これだけあれば十分という意味で使われました。でも、忙しい現代では、これだけでも難しい日もありますよね。そんなときは、アレンジして栄養バランスのよいメニューになるよう、工夫してみましょう。

**「一汁一菜」の栄養を簡単アレンジ**

味噌汁やうどんに具をプラス

きのこ類      根菜類      ゴマなど  
肉類  
海藻類      混ぜごはんや炊き込みごはん



今月は人気メニューの作り方を紹介します。

## 和風ハンバーグ

材料（8個分）

- 芽ひじき・・・4g（大さじ1）
- パン粉・・・大さじ4
- 玉葱・・・100g（中1/2個）
- 卵・・・1個
- 人参・・・100g（1/2本）
- 合ミンチ・・・300g
- もめん豆腐・・・100g
- 塩・・・小さじ1/2
- コショウ・・・少々
- 牛乳・・・大さじ2
- サラダ油・・・適量

### 味付用調味料

- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- ソース・・・大さじ3
- ケチャップ・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ1

つくりかた

- ① ひじきを水につけて、もどす。
- ② 玉葱と人参は、みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき②を炒めて、冷ましておく。
- ④ ボウルにひき肉を入れ、塩とこしょうをして、よく練る。①と③、牛乳、パン粉、卵を加えて粘りがでるまでよく混ぜる。さらに豆腐を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を8等分にする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、ハンバーグを焼く。中火で焼色が付いたら、ふたをして、弱火で5分くらい焼く。（焼き上がりは、つまようじをさしてみて、澄んだ肉汁が出れば、OK）味付用の調味料を入れ、軽く煮詰めて、できあがり。

※ 和風ハンバーグですがこども園では子どもの好きなケチャップソースの味付です。和風の味付けにするときは、ソースとケチャップの代わりにしょうゆを多めにしバターを入れてコクを出してください。