

# ☂ 6月のおすすめメニュー(小学校9日、中学校10日)

～メニュー～

- ・牛乳
- ・ジャンバラヤ
- ・イカのさらさ揚げ
- ・ほうれん草のスープ

3か月ぶりに6月3日から給食が再開しました！教室での配膳が少人数でスムーズにできるよう、献立を検討しました。品数は減りましたが、具たくさんの汁物や、具のあったご飯料理を取り入れ、栄養価を補足し、満足感が得られるような献立を考えました。



## 「ジャンバラヤ」(4人分)

## レシピを紹介！

### 【材料】

米	2合
ベーコン	40g
人参(荒みじん)	1/3本
★玉葱(荒みじん)	1/2個
水煮マッシュルーム	30g
トマト缶	40g
バター	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1/2
グリーンピース	20g
赤ピーマン(角切り)	1/8個
黄ピーマン(角切り)	1/8個

### (作り方)

- ① 洗米する。
- ② グリンピース、赤ピーマン、黄ピーマンをゆでる。
- ③ バターで★を炒め、塩、こしょうで調味する。
- ④ ③と、コンソメ、水を入れご飯を炊く。
- ⑤ 炊き上がったら②を混ぜ、完成。

小学校1年生は  
6月10日から  
始まりました。

