

# 給食新聞

第4号

12月も目前にせまり、寒さも本格的になってきましたね。12月も盛りだくさんの献立です。楽しい年末年始を過ごすためにも、栄養バランスのよい給食で元気をつけていきましょう。

今回は、今月のリクエストメニューと、世界のクリスマスメニューを紹介します！その中から、簡単クリスマスレシピもお伝えします！

## B3-2リクエストメニュー！！

12月1日(金)

きのこのクリームパスタ

ポテトサラダ

さつまいもとくりのタルト

牛乳

<選んだ理由>

とにかくメロンパンが食べたい!!!! (もしダメだったらきのこスパゲッティ!)

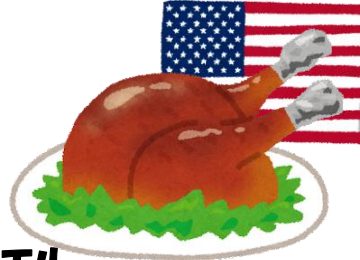
<栄養士より>

入荷できるメロンパンを探しましたが、アレルギー反応を起こしやすい材料が使われていたので、全員が安心して食べられるスパゲッティに決めました!

キノコは栄養たっぷり! 食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富だよ!

## 世界のクリスマスメニュー!

【アメリカ】ロースターキー



【カナダ】キャンディケール



【フランス】フッシュド/エル



【イギリス】ローストビーフのレシピ

【作り方】

- ① タレの材料を混ぜておく
- ② 牛ブロックに、ニンニクチューブと塩コショウを両面に塗る
- ③ オリーブオイルをひいたフライパンで表面全体に焼き色がつくまで焼きます。
- ④ ラップをかけて、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分~1時間冷やします。
- ⑤ ③のフライパンにタレを入れて煮詰めます。
- ⑥ お肉を薄く切って、たれをかけて出来上がり♡

実は簡単に作れるローストビーフ♡おいしいよ!

【材料(4人分)】

タレ { 玉ねぎすりおろし 4分の1  
 醤油 大さじ2  
 酢・酒・砂糖 各大さじ1  
 レモン汁・ニンニクチューブ 各小さじ1

牛ブロック 400グラム

ニンニクチューブ・塩コショウ 少々

