



万倉小学校

12月給食だより 号外

令和3年12月21日



予定献立表、給食だよりは、万倉小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。



CANADA (カナダ)



トマトチリビーンズ

豆の入った、ちょっとピリッとするトマトスープです。ピリ辛が食欲をそそります。

世界の料理について知ろう

ALTの先生方にご協力いただき、フィリピンとカナダの料理を紹介します。万倉小学校では、12/8,17の給食に登場しました。世界中の国々には、私たちの知らない料理がたくさんあります。料理を知ることで、その国の人たちがどのような暮らしをしているかを感じてみましょう。



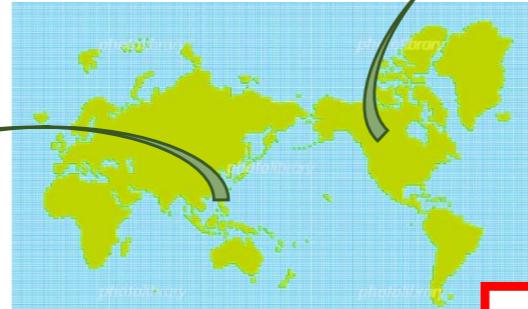
PHILIPPINE(フィリピン)

12/17
(金)



チキンアフリターダ

お肉とたっぷり野菜のトマト煮込みです。コンソメと塩こしょうというシンプルな味付けですが、たくさんの食材が入っているので、うまみたっぷり！普段の給食でもよく出てくる食材を使っているので、みんなの食べやすい、なじみのある味です。



チキンアフリターダ



■材料(4人分)

鶏肉	…60g	トマト水煮缶(ダイス)	…20g
酒	…小さじ1	トマト	…60g
じゃがいも	…60g	グリンピース	…20g
にんじん	…20g	おろしにんにく	…2g
たまねぎ	…60g	コンソメ	…2g
ピーマン	…20g	塩こしょう	…少々
赤ピーマン	…20g	炒め油	…適量

■作り方

- 鶏肉は2cmくらいの大きさに切り、酒を振っておく。
- じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマトも1.5~2cm角に切る。
- フライパンに炒め油とにんにくをひき、鶏肉を炒め、塩・こしょうで味をつける。
- たまねぎ、にんじんを入れ、軽く炒め、じゃがいも、トマト、トマト水煮缶、コンソメを入れ、一煮立ちさせる。
- ピーマン、赤ピーマン、グリンピースを入れ、食材に火が通ったら完成。

フィリピンの食文化

フィリピンの学校には、給食ではなく、子供たちはお昼の時間になると学校の外の屋台へ向かい、好きなものを買って、学校の木の下などで食べます。屋台の食べ物は子供たちが買えるくらい安いそうです。フィリピンは昔、スペインの植民地だったので、その名残で油やトマトを使った料理が多いのが特徴です。今回給食に出た「チキンアフリターダ」の「アフリターダ」も、元はスペイン語。料理の名前や人の名前にも、スペインの名残が残っています。フィリピンの定番デザートといえば、「ハロハロ」。ココナッツの実やいろいろな種類のフルーツ、アイスクリームなどが入った、彩り鮮やかなパフェのようなものです。ハロハロには「ウベ」という名前の紫芋のアイスクリームが必ず入っているんですよ。

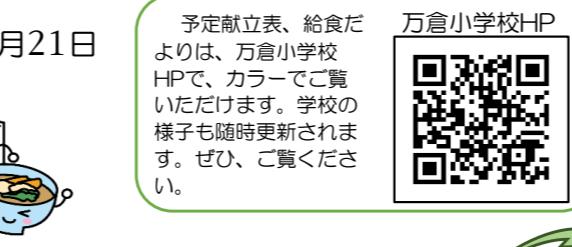


ALT ベリー先生

フィリピンの「ボホール島」は、乾季になると1700個以上の丘の草が枯れ、チョコレート色になります。チョコレート色に染まった丘と海の景色がとてもきれいで、フィリピンに帰るとリフレッシュしに必ず訪れます。楽しいことがたくさんあるので、みなさんには、いろんな文化を知ってほしいです。

給食の様子

心なしか、いつもより早く食べ終わっていたように感じました。今回の給食が、世界を知るきっかけになればいいなと思います。



CANADA (カナダ)

トマトチリビーンズ

豆の入った、ちょっとピリッとするトマトスープです。ピリ辛が食欲をそそります。

プーティン

油で揚げたじゃがいもの上に、グレイビーソースというお肉のエキスの入ったソースとチーズをかけていただきます。給食では、お肉のミンチと生クリームでソースを作ります。



プーティン

■材料(4人分)

じゃがいも	…100g (冷凍ポテトでもOK)	ケチャップ	…大さじ1
中濃ソース	…大さじ1	牛乳	…少々
揚げ油	…適量	生クリーム	…小さじ1 (牛乳や豆乳でもOK)
牛肉ミンチ	…60g (合びき肉でもOK)	こしょう	…少々
たまねぎ	…80g	クミン(あれば)	…少々
炒め油	…適量		
酒	…小さじ1		

■作り方

- じゃがいもをくし型に切り、揚げる。
- 牛肉ミンチとみじん切りにした、たまねぎを炒め油でよく炒め、酒を入れ、さらに炒める。
- 混ぜ合わせておいた☆を2.へ入れ、こしょう、クミンなどをお好みで加える。
- 揚げたじゃがいもの上に、3.をかけて完成。



ALT アリ先生