

テーマ	秋の美味しいものがいっぱいのパンに合う料理	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・牛乳 ・タラのナポリタン風焼き ・かぼちゃの宝さがしシチュー ・うさぎのお月見スイートポテト 	<u>工夫した点（ポイント）</u> シチューを宝さがしにした理由は、給食中が楽しくなると思ったからです。スイートポテトをうさぎにした理由は、かわいいからです。

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
コッペパン		2本		
牛乳	牛乳	2本		
タラのナポリタン風焼き	タラ 塩 小麦粉 油 玉ねぎ ピーマン しめじ 油 ケチャップ お好みソース 砂糖	140g 0.6g 20g 大さじ1 20g 20g 20g 小さじ1 20g 10g 3g	一口大 細切り 細切り 一口大	①タラに塩をふり、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンでカリッと焼く。 ②別のフライパンに油をひき、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを炒める。 ③②のフライパンにタラを加え、Aを入れてからませる。
かぼちゃの宝さがしシチュー	鶏肉 バター かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 水 牛乳 コンソメ 塩 米粉 牛乳 水	80g 20g 100g 100g 60g 40g 160ml 120ml 4g 0.4g 20g 30g 大さじ1	一口大 角切り くし形切り いちょう切り 一口大	①にんじんの1/4量を星形で型抜きする。 ②鍋にバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れてしんなりしたら鶏肉を入れて、色が変わるまで炒める。 ③にんじん、かぼちゃを加えて炒め、水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。 ④Bを加えて更に煮て、最後に牛乳と水で米粉を溶いたCを、少しずつ入れてとろみをつける。 さっとゆでたブロッコリーを飾って完成。
うさぎのお月見スイートポテト	さつま芋 バター 牛乳 砂糖 卵黄 卵黄(塗る用) 黒ゴマ	100g 5g 8g 10g 6g 1g 4粒		①さつま芋の皮をむき、皮をうさぎの耳の形に切る。 ②さつま芋をゆでてつぶし、Dを加えて混ぜる。 ③②をだ円形に丸める。 ④卵黄を塗って、①の皮と黒ゴマでうさぎにする。 ⑤180℃のオーブンで15分焼く。

