



伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

学校給食だより

令和4年度5月号
伯耆町立学校給食センター

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

吹く風がさわやかで若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、疲れがでて体調を崩しやすい時季でもあります。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。



☆4月の給食ノートより☆

給食センターから毎日各学校に送る給食ノートには、児童生徒や先生方が給食を食べた感想などを書いて下さり、給食をおいしそうに食べている様子が伝わってきます。給食ノートに書いてくださった内容の一部を紹介いたします。
(いちごフルーツヨーグルト)いちごが甘くて幸せな気持ちになりました。

(さつまいもの豆乳みそ汁)汁がまろやかで、さつまいもも入っていたので食べやすかったです。
(スタミナ納豆)スタミナ納豆があってごはんがすすみました。

今月のレシピ

揚げ鶏の新玉ねぎ南蛮

【材料】5人分

- 鶏むね肉300g
- 酒 小さじ1
- 塩麹 小さじ1
- でんぷん 大さじ2
- 小麦粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- たまねぎ 1/4 個
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- うすくちしょうゆ 小さじ2

【作り方】

- 鶏肉を食べやすい大きさに切り、酒と塩麹で下味をつける。
- ①にでんぷんと小麦粉をまぜたものをまぶし油で揚げる。
- たまねぎはうす切りにする。
- たまねぎとAの調味料を混ぜ合わせ南蛮だれを作り、②を混ぜ合わせる。

給食では、たまねぎに火を通して南蛮だれを作りますが、新たまねぎは甘みもあるので、生のたまねぎで南蛮だれをつくるのもおすすめです。