



10月25日(金)は、
ふるさと給食を実施します！

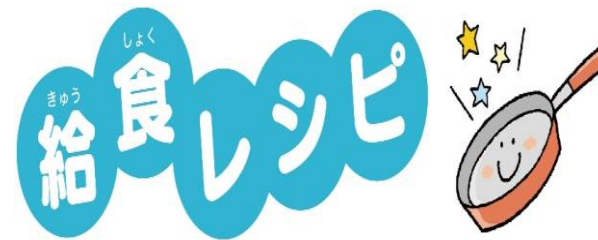
美唄市では、学校給食を『食農教育』の生きた教材として活用するために、美唄産および道内産の食材(地場産物)をより多く使用した、「ふるさと給食」を、年に一度、実施しています。今年度は10月25日(金)に、下記の献立内容で提供を予定しています。

ぜひこの機会に、美唄市や北海道で作られている食材には、どんなものがあるのか、考えながら食べてみてください。そして「食べること」への感謝の気持ちを持ちながら、味わって食べて頂けたら嬉しく思います。

～10月25日(金)の 献立～

- *ごはん
- *美唄どさんこ汁
- *鶏肉の生姜焼き
- *美唄産じゃがいものポテトサラダ
- *牛乳

☆美唄産食材☆ 米・さつまいも・じゃがいも・玉ねぎ・白菜・人参・長ねぎ・みそ・醤油
☆道内産食材☆ コーン・豆腐・バター・ポークハム・牛乳 (※予定)



【材料】4人分

- 鶏もも肉・・・200g程度(約1枚)
- 料理酒・・・5g(小さじ1)
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- マヨネーズ・・・45g(大さじ4)
- みそ・・・30g(大さじ2)
- アルミカップ・・・4枚(※無くても良い)

【作り方】

- 鶏もも肉を4等分に切り分ける。
- ①に酒をふって、塩、こしょうで下味をつける。
- マヨネーズとみそを混ぜ合わせる。
- 天板にアルミカップを並べて、①の鶏もも肉をカップにのせ、上から③のみそマヨをかける。
- 予熱が完了したオーブンで180℃20分程度焼く。

◎食材の状況などにより、加熱具合に誤差が生じますので、必要に応じて加熱時間の調整をして下さい。
またオーブンは必ず予熱を完了させてから、焼いて下さい。

今回は、「鶏肉のみそマヨ焼き」のレシピをご紹介します。
鶏肉→魚にアレンジも可能な、ごはんが進む一品ですので、ぜひご家庭でもお試しください。

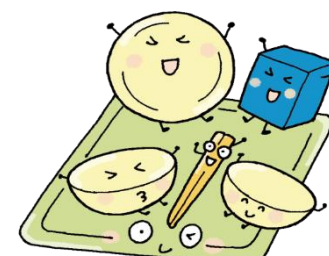


☆こちらのカラー版は、美唄市ホームページでご覧頂けます。右下のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます！

QRコード



今月の献立



- ★平均栄養価(小学生): 脂質(21.7g)→22.3g、食塩(2g未満)→2.68g
(中学生): 脂質(27.7g)→26.5g、食塩(2.5g未満)→3.53g
★美唄産食材 米(ななつぼし・おぼろづき)、玉ねぎ、さつまいも、じゃがいも、長ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、白菜、人参、みそ、醤油、米粉

○給食の持ち帰りは、食中毒防止のため禁止しています。○牛乳は毎日つきます。
○物資の都合により、献立を変更する場合があります。○スプーンマークの日はスプーンがつきます。