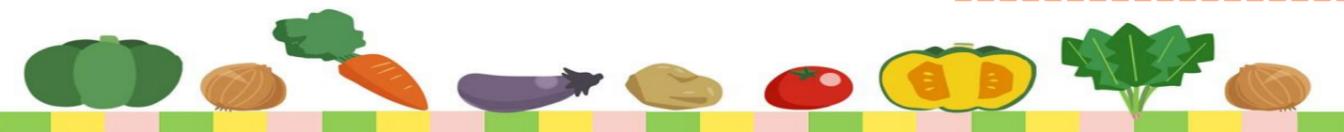


給食だより 8月号



Web版(カラー)の給食だよりは、
こちらのQRコードから！
過去の給食だよりもご覧になれます。



夏のごちそう、元気野菜！

みずみずしい美唄の恵みを給食で味わおう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った、美唄産のとれたて夏野菜(ズッキーニ、なす、トマトなど)を使用したメニューが、7月の献立より提供しているところです。

さらに8月の献立では、ミニトマトやとうもろこしなどの美唄産夏野菜を提供する予定です。

新鮮で甘みのある夏野菜を、美唄の自然や農家さんの愛情を感じながら、季節の味を楽しんでもらえると嬉しいです。

給食では、彩り豊かなサラダやスープ、炒め物など、様々なメニューで夏野菜の魅力を味わえるよう工夫を凝らしています。

また、旬の野菜は栄養価も高く、暑い季節を元気に過ごすための力になります。

夏野菜パワーで暑さに負けないよう、元気に過ごしたいですね！

8月の美唄産夏野菜

26日(火) ミニトマト 27日(水) ゆでとうもろこし

給食メニューを、 ぜひご家庭でも！

給食レシピをご家庭でも作りやすいように、
アレンジしてご紹介いたします！



★鶏肉のカレー醤油焼き★

【材料】4人分

○鶏もも肉 2枚(200g×2枚程度)

【調味料】

○醤油 20g(小さじ4)

○料理酒 5g(小さじ1)

○みりん 5g(小さじ1)

○カレー粉 5g(小さじ1)

※調味料はお好みで加減してください。

【その他】

○ビニール袋

○アルミカップ(※なくても良いです！)

【作り方】

① 鶏肉を食べやすい大きさに切り分ける。

② 調味料4種類を混ぜ合わせる。

③ ビニール袋に①と②を入れて、下味をつける。(※15分程度漬け込む)

④ 天板に③を並べて、予熱が完了したオーブンで180℃20分程度焼く。

☆アルミカップに鶏肉をのせてオーブンで焼いても良いです。

☆フライパンでの調理も可能です。

その際には、中火程度でふたをしながら、じっくりと焼くのが、焦がさずにふっくらと焼きあげるポイントです！

△鶏肉の中心までしっかりと火が通っていることを確認してから、ご賞味ください。

「鶏肉のカレー醤油焼き」は、準備する調味料の種類も少なめで、手軽で簡単に調理可能です。
カレー醤油の味が食欲をそそり、ごはんやお弁当のおかずにもピッタリな一品♪
ぜひご家庭でも、作ってみてください！