

1年間、ありがとうございました



この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願ひ致します。

給食&食生活を振り返ろう

給食時間を振り返って、「よくできた」は○、「時々できた」は△、「できなかった」は×をつけましょう。



給食レシピ紹介

ささみのレモン風味

【材料】 (4人分)

- ・鶏肉 (ささみ) . . . 4本
- A { ・塩 . . . 少々
- ・酒 . . . 小さじ1/2
- ・片栗粉 . . . 適量
- ・揚げ油 . . . 適量
- B { ・レモン果汁 . . . 大さじ1
- ・砂糖 . . . 大さじ2
- ・薄口しょうゆ . . . 大さじ1.5

【作り方】

- ① ささみにAの調味料で下味をつける
- ② ①に片栗粉をうすくまぶして175℃の油で約6分揚げる
- ③ Bの調味料をあわせて加熱し、揚げたささみにかからめる



●給食ではささみを1本のまま揚げていますが、一口大に切って揚げても食べやすいのでおすすめです。

●レモン果汁を、院内産ゆず果汁や大分県産かぼす果汁にかえると、また違った味が楽しめますよ。

●片栗粉を米粉に変えるとサクサクの仕上がりになります。



市ホームページでは、毎日の給食を栄養士のひとくちコメントを添えて写真付きで紹介しています!

