

《 3 月 給 食 だ よ り 》



もうすぐ卒業式や終了式ですね！

1年間をふりかえり、学校給食では、どんな思い出が出来たでしょうか。

今月は、各学校のリクエスト給食で、よく登場する人気のメニューを紹介します。簡単ですので、ぜひ作ってみてください。

また、学校給食1食分の食事内容【主食・主菜・副菜・牛乳】の組み合わせを忘れず、いつも、バランスのとれた食事にご心がけてください。

リクエスト給食の人気メニュー

● オーロラチキン (1人分) (作り方)

- とり肉……………40g
- かたくり粉………適量
- こむぎ粉……………適量
- じゃがいも………30g
- にんじん……………20g
- いんげん……………5g
- 揚げ油
- ケチャップ………9g
- みそ……………3g
- さとう……………1.5g

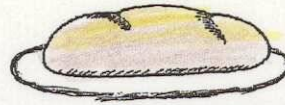
- ①一口大のとり肉に、かたくり粉とこむぎ粉を混ぜたものをつけて揚げます。
- ②じゃがいも、にんじんは、一口大に切り、素揚げにします。
- ③いんげんは、3cm位に切りゆがきます。
- ④調味料を合わせ、加熱し、タレを作り①、②③をからめて出来上がりです。

※タレは、味をみながら好みに調整してください。

● ココア揚げパン (1人分) (作り方)

- コッペパン………40g
- 揚げ油
- ミルクココア…6g
- 三温糖……………5g

- ①パンを揚げます。
- ②揚げたパンに、ミルクココアと三温糖を混ぜたものをまぶして出来上がりです。



学校給食1食分の食事内容 ⇒ バランスよく食べよう！

