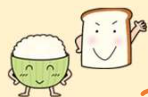


★ 給食ブログ ★



2024 年 9 月 9 日 (月)



きょうのこんだて



● ごはん

● 牛乳

● 鶏肉のレモンソースがけ

● ポテトサラダ

● ウィナーと野菜のスープ

レシピ

＜材料＞ 4人分

鶏むね肉	1枚
片栗粉	適量
揚げ油	適量
レモン果汁	大さじ1と2/3
砂糖	大さじ2と2/3
濃口しょうゆ	大さじ1
水	大さじ2



＜作り方＞

- ①鶏むね肉を一口大に切る。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③フライパンにタレの材料を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④②に③をかけたら完成！

＜ 給食ニュース ＞



9月には、「健康増進普及月間」です。生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について、一人ひとりが理解を深め、健康づくりに取り組みを進めるのが目的です。学校給食では、「減塩・適塩」を意識して、今週の献立をたてました。今日は、レモンの酸味を生かして、塩分を控えめにしてもおいしく食べられる「鶏肉のレモンソースがけ」をだしました。まだまだ暑い今の時期にぴったりです。献立表にも「減塩・適塩」について紹介しています。ぜひご覧ください。