

給食センターからこんにちは

10月の小学校の献立より…



☆平成23年10月19日(水)の給食紹介☆

小学校

エネルギー:633kcal たんぱく質:24.8g

★ご飯

☆ますのもみじ焼き

★ほうれん草和風サラダ

☆酒々井味噌のなめこ汁

★フルーツミックスゼリー

☆牛乳

～ますのもみじ焼きレシピ～

★材料(4人分)★

- ・ます切り身 4枚
- ・塩・こしょう・白ワイン(魚下味)
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・にんじん 6分の1本
- ・しょうゆ 少々
- ・白ワイン 少々

★作り方★

- ①魚に塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。
 - ②にんじんはすりおろし、マヨネーズ、しょうゆ、白ワインとあわせて、もみじソースを作る。
 - ③魚に②のソースをかけて焼く。
- ★にんじんのもみじ色がきれいなソースです。

毎月19日は「食育の日」

10月の給食で使われている「酒々井町でとれたもの」を紹介します。

～10月の酒々井町でとれたもの紹介～

★ お米: 酒々井町産
コシヒカリ 1等米



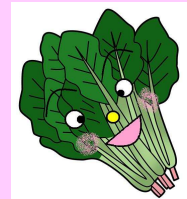
★ 手作り味噌
・ 4日: 野菜の味噌汁
・ 19日: なめこ汁



★ さつまいも



★ ほうれん草 (20日以降)



★ きゃべつ (20日以降)

