

給食センターからこんにちは
11月の小学校の献立より…

11月8日は
「いい歯(118)の日」です！

☆平成25年11月8日(金)の給食紹介☆

小学校

エネルギー:598kcal たんぱく質:25.3g

★主食：ご飯

☆主菜：たらふ醤油バター焼き

★副菜：ごぼうチップス

☆汁物：酒々井味噌の野菜汁

★デザート：大豆と小魚

☆飲み物：牛乳

よくかんで食べるといいこといっぱい♪
キーワードは…

「ひみこのはがいーぜ」

ひ 肥満防止
み 味覚の発達
こ ことばがはっきり
の 脳が発達
は 歯の病気予防
が がん予防
い 胃腸快調
(い)

ぜ 全力投球

よくかむことで、歯の健康だけでなく
たくさん効果があります。

目指せひと口30回！よくかんで
食べましょう！

給食レシピ紹介～ごぼうチップス～

いつもより意識してよくかんでたべてもらおう
と給食では「ごぼうチップス」が登場しました。今
年とれたばかりの酒々井産のごぼうです。油で揚げ
て、甘辛たれをからめました。ごぼうが苦手な方でも
おいしく食べることができる一品です。ぜひお試し
ください♪

材 料 (5人分)

- ・ごぼう 160g (1本)
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- A { 砂糖 20g (大さじ2強)
- 醤油 10g (大さじ1強)
- ごま 適量

*揚げ油の温度は、170～180℃位で、ごぼうがなるべく
重ならないように揚げてください。

作 り 方

- ① ごぼうは皮をこすって洗いとり、薄く斜めにスライス
し、酢水につけておく。
- ② 鍋に砂糖と醤油を入れて温め、煮溶かし、ごまを加えて
タレを作る。
- ③ ごぼうをざるにあげ、水気をきり、片栗粉をまぶして、
油で揚げる。
- ④ 揚げたごぼうの油をよく落として、②のたれにからめ
て出来上がり。

