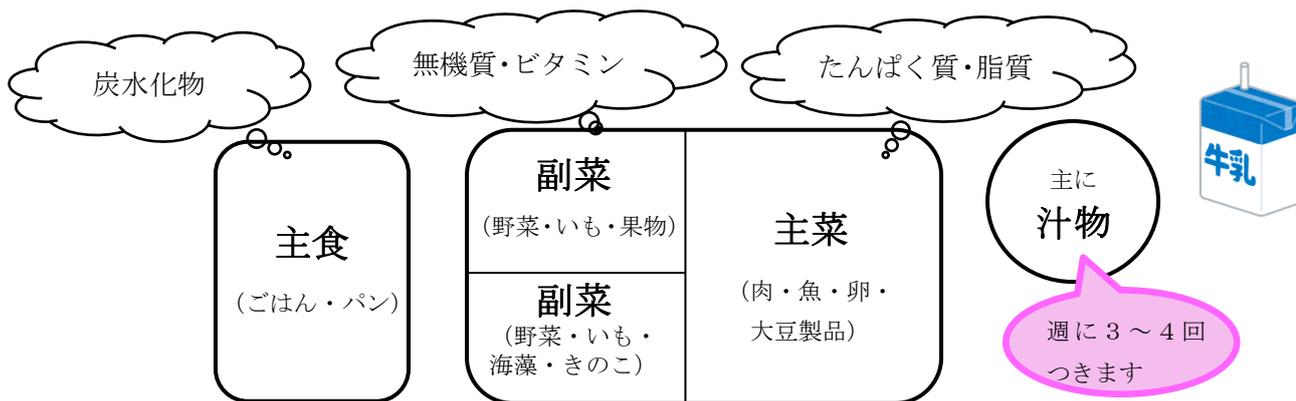


## 入学・進級おめでとう！！

中学校給食は、旬の食材や行事食を取り入れながら、栄養バランスを考えて作っています。また、自分ではさんだり巻いたりして、楽しめるように工夫しています。ぜひ一度利用してみてくださいね！

栄養バランスのよい昼食がこの価格！  
お弁当の用意できない日にぜひ！

**給食の内容**      ごはん + おかず + 汁物 + 牛乳      **1食300円(税込)**



## 5月のおすすめ！献立紹介

### 5月1日(火) 豆鮭ごはん かき揚げ

旬のえんどうと鮭フレークを使った炊き込みごはんです。生のえんどうを使っているため、ほくほくとした食感と香りが味わえます。かき揚げには大豆、むきえび、ごぼうなどが入っていて、たんぱく質や食物繊維がしっかり摂れます。

### 5月2日(水) そぼろ丼 よもぎ団子

「そぼろ丼」は、「鶏ひき肉と筍を甘辛く煮たもの」、「錦糸卵」、「ほうれん草とにんじんのごま和え」の三色で、美しく仕上げています。ごはんにのせていただきます。子どもの日を前に、粒あん入りの「よもぎ団子」をデザートにしました。

### 5月18日(金) カミカミ根菜和風カレー

毎月19日の「食育の日」には、よくかんで食べる「カミカミ献立」を実施します。今月は、大きめに切ったごぼうや筍などの具材をだし汁で煮込んで作る、和風のカレーです。



## 旬の

### おすすめレシピ♪

## 「菜の花のかつお和え」 ～4月13日の給食より～



#### 【材料 4人分】

菜の花      80g (約1/2袋)  
にんじん      中1/2本  
濃口醤油      小さじ2/3  
砂糖      小さじ1弱  
かつお節      適宜

#### 【作りかた】

- ①菜の花をさっとゆで、3cm幅に切る。にんじんは3cm幅の千切りにし、ゆでる。
- ②調味料を合わせ、①と合わせる。かつお節をふりかける。