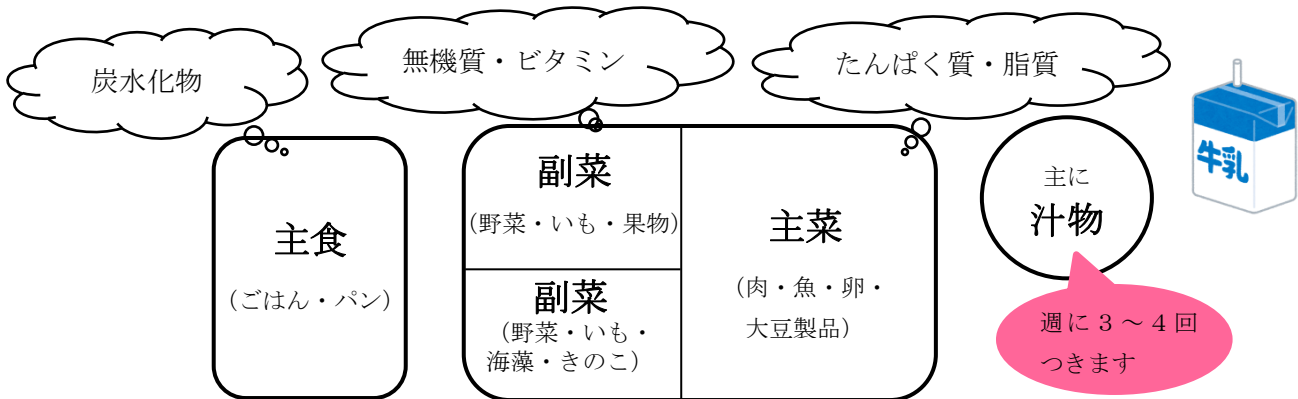


入学・進級おめでとう！！

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、自分で挟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7日(火) 豆鮭ごはん 春野菜炒め よもぎ団子

「豆鮭ごはん」は、旬のグリンピースと鮭フレークを使った炊き込みごはんです。生のグリンピースを使っているため、ほくほくとした食感と香りが味わえます。「春野菜炒め」は、キャベツやアスパラガスを用いて、塩、こしょう、醤油で味つけをしています。



5月17日(金) たこめし 玉葱のかき揚げ

毎月19日の「食育の日」には、全国各地の郷土料理が登場します。今月は兵庫県、明石の特産のたこめしと淡路島の玉葱にちなんだ献立です。



5月23日(木) ドッグパン ソース焼きそば チーズ入り海藻サラダ

自分で焼きそばパンを作る献立です。焼きそばには、キャベツ、もやし、チンゲン菜などが入っています。パンに挟んでいただきましょう！サラダには、コーン、きゅうり、チーズも入っており、色鮮やかに仕上がっています。

旬の

おすすめレシピ♪

「炒めビーフン」 ～4月22日の給食より～

【材料 4人分】

鶏ひき肉 80g	オイスターソース 少々
酒 少々	油 小さじ 1/2
ビーフン 28g	食塩 少々
キャベツ 40g (1枚)	こしょう 少々
玉葱 40g (1/4個)	濃口醤油 小さじ 1強
にんじん 40g (1/2本)	ごま油 少々
アスパラガス 4本	

【作りかた】

- ①ビーフンは予めゆでておく。キャベツは短冊、玉葱はスライス、にんじんはせん切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- ②鶏ひき肉に酒を振り、油で炒め、取り出す。
- ③玉葱、にんじん、キャベツを炒め、ビーフン、②を加え調味する。