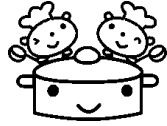


# 給食メニュー紹介



# 給食だより

6月の献立から、12日（火）に登場する「益田鶏のねぎソースかけ」を紹介します。人気メニューの1つで、残食がとて少ない料理です。

これから蒸し暑くなり、食欲が落ちる季節になりますが、さっぱりとしたねぎソースをかけることで食べやすくなります。

## 【 益田鶏のねぎソースかけ 】

材料（小学生 4人分）

- ・鶏もも肉切身（40g）・・・4切
- ・塩、コショウ・・・適量
- ・片栗粉・・・適量
- ・ねぎ・・・8g
- ・おろししょうが・・・適量
- ・濃い口しょうゆ・・・小さじ2
- ・酒・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1強
- ・三温糖・・・大さじ1 / 2強
- ・水・・・30cc

A

### おいしく作るポイント

鶏肉はやや高めの温度でカラッと揚げます。

### ☆ 作り方 ☆

- ①鶏もも肉に塩、コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②A をすべて合わせて加熱し、小口切りにしたねぎを加え、ねぎソースを作る。
- ③①の鶏肉に②のねぎソースをかける。

### 給食で使用する6月の地場産物



たまねぎ こまつな きゅうり とまと パプリカ

### 6月においしい海の生き物

- ・めだい
- ・まあじ
- ・トビウオ
- ・ケンサキイカ など



めだいはくせのない白身魚です。「あら」からはおいしい出汁が出るので鍋物や汁に最適です。煮つけや焼き魚、フライなど料理の幅も広いです。

地場産物とは、自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物のことをいいます。地場産物は、生産している人が近くにいるため、「新鮮」で「安心」といった良い点があります。よく味わって食べてくださいね。

