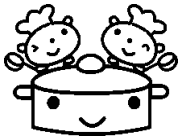
給食メニュー紹介



給食だより

４月の献立の中から「納豆和え」を紹介します。保小中連携献立の一つで子ども達にも大人気なメニューです！
彩りもよく、たくさん野菜も食べられますので、ぜひチャレンジしてみてください！

【納豆和え】

材料（小学生 4人分）

・納豆	・・・40ｇ
・ほうれん草	・・・50ｇ（1.5㎝幅）
・キャベツ	・・・120ｇ（1.5㎝幅）
・にんじん	・・・35ｇ（千切り）
・もみのり	・・・3.2ｇ
・こいくちしょうゆ	・・・10ｇ

☆　作り方　☆

①ほうれん草、キャベツ（千切り）、にんじん（千切り）にカットし、茹でて冷まします。

②ほうれん草の水気をしぼりカットします。

③茹でた野菜と納豆、もみのり、こいくちしょうゆで和えます。