

給食メニュー紹介



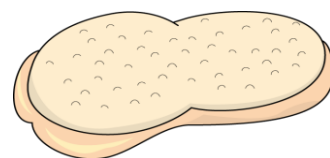
給食だより

4月の献立から、20日（木）に登場する「鶏の南部焼き」を紹介します。ごまの香ばしさが感じられる料理です。是非、ご家庭でもお試しください。

【鶏の南部焼き】

材料（4人分）

- ・鶏モモ切身肉 ・・・4枚（1枚 60g）
- ・しょうが ・・・4g
- ・酒 ・・・小さじ1弱
- ・しょうゆ ・・・小さじ1強
- ・さとう ・・・小さじ1弱
- ・白ごま ・・・適量



☆ 作り方 ☆

- ①しょうがはすりおろしておく。
- ②酒、しょうゆ、さとうの調味液におろしたしょうがを入れる。
- ③鶏肉を調味液に30分ほど漬けておく。
- ④鶏肉の片面にごまをふり、オーブンで170℃、約20分焼く。
（家庭では、フライパンでもできますよ。）

★ひと口メモ

肉や魚に、ごまをつけ込んで焼いたものやごまをまぶして焼いたものを「南部焼き」といいます。この南部焼きという名前は、青森県と岩手県にまたがる地方を以前、南部地方と呼び、この地方がごまの名産であることから、この名前がついたと言われています。

【食物アレルギーを有する児童生徒の保護者様へ】

調理や食器の洗浄において「コンタミネーション（※）」を避ける事はできません。

（※コンタミネーションとは、食品を製造・調理する際に、原材料には使用していないにもかかわらず、アレルギーを引き起こす原因物質が意図せず混入してしまうことをいいます。）

食物アレルギーのことで給食に不安を感じたら、学校を通じて調理場にご相談ください。