

# 7月給食だよ!

基山学校給食センター



ジメジメしたこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。トイレのあとや食事前の手洗いをしっかりしましょう! また、本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。



## 給食レシピ

6月の給食から、「ヤンニョムチキン」を紹介します。

「ヤンニョムチキン」は給食初登場のメニューで、子どもたちからも先生方からも好評でした。辛さはコチジャンの量で調整してくださいね!

### ◆ヤンニョム

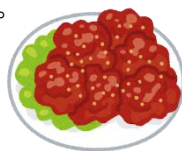


【材料】 4人分

- ・とりもも 300g (約1枚)
- ・塩 少々 (下味用)
- ・にんにく、しょうが ち-ブ 2cm
- ・片栗粉 50g
- ・いりごま 小さじ2
- ・ケチャップ 大さじ1・1/2
- ・コチジャン 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2 ・酢 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2 ・酒 小さじ1
- ・水 小さじ2

【作り方】

- ①とりももは一口サイズにカットする。(鶏のレモン煮と同様)
- ②鶏肉ににんにくしょうが、塩で下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③フライパンに「ケチャップ~水」までの材料を入れ火にかける。
- ④③に、②を入れてタレを煮からめる。
- ⑤水分がなくなったら、いりごまをふって仕上げる。



### ※基山の食材紹介

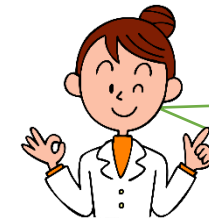
#### 「ホイップコーン」(6月提供)

ベジタブルクラブさんより6月18日に「ホイップコーン」という、めずらしい品種の白いとうもろこしをいただきました! とても甘くて美味しかったです。

基山中学校のテニスコートの横で作られており、朝採りの新鮮な物を持ってきてくださいました。



まっしろ  
あま~い♡



地元の旬の味を  
味わえてうれし  
いですね♪

#### 「アスパラガス」(7月提供)

7月は、ベジタブルクラブさんのアスパラガスを給食で提供します。基山で育った旬の味を味わいましょう! 提供の日程は次の通りです。献立表にアスパラガスの記載はありませんが、追加で使用します!

##### 【基山産アスパラガスの提供スケジュール】

- 7月10日 中華炒め
- 7月12日 プルコギ
- 7月18日 グリーンサラダ
- 7月19日 角煮風 (中学校のみ)



ベジタブルクラブさん