



6月給食だより



おたよりを
見ることで
きます

基山学校給食センター

梅雨に入り、雨模様の日が続いています。給食室では、これまで以上に衛生管理を徹底し、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。ご家庭でも、食事の前の手洗いや、食べ物の管理にご協力をお願いいたします。みんなで元気に夏を迎えられるようにしましょう。

おいしいよ～!



基山町の食材紹介

6月は、基山で採れたお野菜を給食に提供します。おいしい基山産のお野菜の紹介です★

とうもろこし(ホィップコーン)

ホィップコーンは、とても甘くて、粒がやわらかく、光沢があるのが特徴です。



あま～い
やわらか～い
ピカピカ☆

6月25日に提供

アスパラガス

基山のアスパラガスは、甘味がありシャキシャキした食感が特徴です。



6月からは、
さっぱりとした
あじわい♡

6月16日、20日に提供

給食レシピ

基山町給食で1番人気のメニューです!

◆鶏肉のレモン煮



- 【材料】 約4人分
- ・鶏もも肉 大きめ1枚(300g)
 - ・しょうゆ(下味用) 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・片栗粉 大さじ5
 - 〈タレ〉・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ2弱
 - ・水 大さじ4
 - ・レモン果汁 大さじ1
 - ・乾燥パセリ 適量

【作り方】

- ①鶏肉は一口大にカットして、酒と醤油で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶして、揚げる。
- ③フライパンに、タレ用の醤油、砂糖、酒、水を入れて少し煮立たせる。
- ④③にレモン汁を入れて、さらに少し煮立たせ、②を入れて煮からめる。
- ⑤最後に乾燥パセリをふって完成♪

ワンポイント

- ・レモンを入れて煮立たせすぎると酸味が飛んでしまうので要注意★
- ・お肉をフライパンで揚げ焼きにして、取り出した後、油を切ってそのままタレを作ると洗い物が減りますよ!

ごはん係



上手なクラスは、一度でピタリ空っぽにつき分けてくれています♪栄養がたっぷりみんなに配られていますね★

