

11月のおすすめメニュー(中学校29日、小学校28日実施)☆三

～メニュー～

- ・牛乳 ・ご飯
- ・煮込みおでん ・胡麻和え
- ・納豆 ・パイナップル

今月のおすすめは体が温まるおでんの献立です。大根、こんにゃく、里芋、ちくわは大きさをそろえて丁寧に切りました。また、市内で収穫された野菜も使用しています。調理員さんや生産者さんの愛情が詰まった献立です。この日、大池小3年生は生産者さんと一緒に給食を食べ、野菜を作る苦労や思いについて話を聞きました。



「胡麻和え」(4人分)

レシピを紹介!

【材料】

ほうれん草	1/2 束(100g)
白菜	2 枚(100g)
すりごま	大さじ 1
醤油	大さじ 1/2
三温糖	大さじ 1

(作り方)

- ① ほうれん草は茹でて3cm 幅に切り、水気を切っておく。
- ② 白菜は短冊に切り、茹でて水気を切っておく。
- ③ 1. 2と調味料を合わせる。
調味料は好みにより調節してください。