



7月食育だより

(第4号)

令和6年6月28日(金)
上尾市立原市南小学校
栄養技師：武田

上尾育ちの採れたて野菜が給食に登場！

6月から上尾市内の農家さんの畑から直接野菜を納品して頂き、給食の献立に取り入れる給食活動を行っています。6月は、にんじん・たまねぎ・じゃがいもが納品され、とても新鮮で栄養豊富な野菜を給食でおいしくいただきました。その中でも特に、6月10日(月)の「鶏肉の新玉葱ソース」は子供たちから大好評で「おうちでも食べたい！」「作り方教えて！」という声が届きました。そこで、今回の食育だよりは給食献立レシピ「鶏肉の新玉葱ソース」を載せました。不安定な天候が続く、食欲が落ちてしまいがちなこの時期に、ぜひご家庭で人気の給食メニューを楽しんで頂けたら嬉しいです♡



～「鶏肉の新玉葱ソース」作り方～



おうちでも
給食メニューが
食べたーい！

<材 料> <4人分> () の中は切り方

<作り方>

- ・鶏もも肉 … 2枚位 (一口大に切る)
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・片栗粉 … 適量
- ・にんにく … 1片 (みじん切り)
- ・玉ねぎ … 半分 (スライス)
- ・砂糖 … 小さじ4
- ・お酒 … 小さじ1
- ・穀物酢 … 小さじ3
- ・濃口醤油 … 小さじ2
- ・水 … 大さじ1
- ・揚げ油 … 適量

下味

ソース

- ①一口大に切った鶏もも肉に塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ油で揚げる
- ③小鍋に、にんにくなどのソースの材料を火にかけて、玉ねぎが柔らかくなるまで煮てソースをつくる。
※水は味を見て調節してください。
- ④②の揚げた鶏肉に③のソースをかけて出来上がり！
☆鶏もも肉の代わりに鶏むね肉や豚肉、白身の魚でもおいしく食べられます！

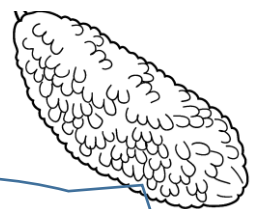
～給食メニューの紹介～

6/10(月)

鶏肉の新玉ねぎソース…農家さんのたまねぎ使用
おかか炒め…農家さんのにんじん使用

～7月の旬の食材

<ゴーヤー>



豚肉と合わせて食べると夏バテ防止になります。

7月の給食メニュー「ゴーヤーチャンプルー」に使われます！

