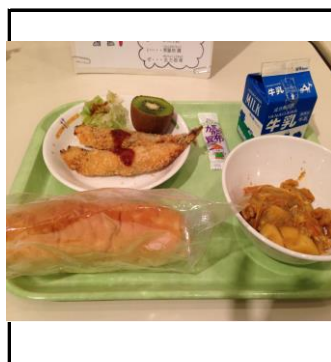


歯の衛生週間にちなんでメニューを作りました！

～かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています～



主食 : パン
 主菜 : ししゃもフライ
 副菜 : 豚肉のスープ煮
 デザート : カミカミ昆布
 飲み物 : 牛乳



メニュー	材料(1人分)	作り方
ししゃもフライ	ししゃも 2本 小麦粉 適量 卵 適量 パン粉 適量 揚げ油 適量 中濃ソース 適量	① ししゃも全体に小麦粉→卵→パン粉をつける。 ② 油で揚げる。 ③ ソースをかける。
豚肉のスープ煮	豚もも肉 20g 玉ねぎ 1/10個 にんじん 1/10個 じゃがいも 1/5個 キャベツ 30g 炒め油 適量 スープの素 小さじ1/3 塩 2つまみ こしょう 少々 水 80ml	① 豚もも肉は薄切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはいちょう切り、キャベツはザク切りにする。 ② 鍋に炒め油をしき、豚もも肉、たまねぎ、にんじんを炒める。水、調味料を加えじゃがいもを煮る。八分ほど煮えたらキャベツを加え煮る。
カミカミ昆布	☆給食では市販品の昆布を出します。 カルシウムを多く含む食材はいわしの稚魚を原料とし煮てから干した、かえり煮干し。畑の肉と言われる大豆があります。	

6月4日は 歯の健康デー