



2012 1がっ辰 給食便り



20 謹賀
新年 12

謹んで新春のお慶びを申し上げます

一学期の「慣れる」 二学期の「親しむ」
三学期は「給食を楽しもう♪」

三学期はごはんを増量!

寒さに負けず、外で元気に遊んでモリモリ食べよう!

郷土料理紹介

大分県とり天



昭和37年大分市内の食堂から誕生した“とり天(鶏の天ぷら)”は、家庭料理の定番として親しまれ、今では大分の郷土料理の代表格です。酢醤油とからしで食べる熱々の“とり天”はクセになる味です。

■材料4人分
鶏肉 (胸・もも) 各1枚
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
しょうが汁 大さじ1
砂糖 小さじ2
酒、しょうゆ 各大さじ1

■衣
小麦粉・片栗粉 各1/3カップ
卵 1個
水 1/4カップ
揚げ油 適量
☆キャベツ(せん切り)

■作り方
鶏肉はひと口大にそぎ切りにし、下味の材料を加えてよくもみ込んでおきます。

卵を溶いたものに水と小麦粉と片栗粉を合わせてふるっておいちものを加えてよく混ぜて、衣を作ります。

下味をつけておいち鶏肉の汁けをかるく拭いてから、衣をからめ、中温(180℃)の油に入れてカラッと揚げます。

キャベツやトマトとともに器に盛り、酢しょうゆやからしをつけてどうぞ♪



23日のメニュー♪

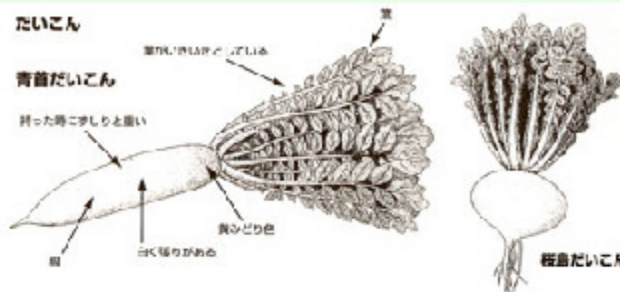


大分市の
一世帯あたりの
「鶏肉消費量」は、
全国的にみても
トップクラス☆

旬の食材

だいこん

大根の葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜



＜各地の名産漬物＞

秋田のいぶりたくあん／東京のべったら漬け／石川の七尾たくあん／岐阜の守口漬け／愛知の渥美たくあん／京都の千枚漬け／京都の聖護院大根のめか漬け／和歌山の紀ノ川たくあん／鹿児島島のつぼ漬け／鹿児島島の薩摩漬け

- 消化促進
- 大腸がん予防や吹き出物予防
- 血液をサラサラに
- 殺菌作用
- 消炎作用など
- せき、たんじ



食べるのが
もったいない
ね☆

- 1/11 大根サラダ
- 1/19 切干大根煮
- 1/24 大根のそぼろ煮
- 1/31 アンパンマン高野豆腐煮



この写真の大根。
佐賀県鳥栖市でとれた大根で、3つに分かれた状態で絡まり合っているんです。
いろいろな形の大根がとれてもおかしくはないんでしょうけど自然にこんな形になるなんて、すごいですね!!
しめ縄のようで縁起がよいと生産者もびっくりだったそう。

アレルギー対応食について
卵・牛乳・乳の三種は対応可能です。
その他については、容器とスタートの貸し出しをしております。

ようちえん給食F・C

仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

ご意見・ご感想を TEL 022-782-0821 栄養士 菱沼 彩
お待ちしております FAX 022-782-0822 お客様係 伊藤 純子

