

学校給食の献立やレシピなどを公開しています

小中学校で提供している給食の「毎月の献立」「今週のおすすめ給食」「レシピ」を町ホームページに公開しています。

レシピは学校給食のメニューを家庭でも再現できるよう、PDF形式のファイルになっており、順次更新していく予定です。

ごはんにかけても そのまま食べても◎



スタミナ納豆

給食でもリクエストにあがる子どもたちに人気の和え物。
ネバネバの納豆とオクラに鶏そぼろも入って、スタミナ満点です。



▲町ホームページ

【材料（4人分）】

- ・ひきわり納豆……………40g
 - ・ほうれん草……………60g
 - ・オクラ……………35g
 - ・にんじん……………彩りで
 - ・しょうゆ……………小さじ1弱
 - ・かつおぶし……………少々
 - ・白いりごま……………適量
 - ・鶏むねひき肉……………30g
- A
- 長ねぎ(みじん切り) …少々
 - 酒……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1弱
 - 三温糖……………小さじ1/2
 - おろしにんにく……少々
 - おろししょうが……少々
 - 一味唐辛子……………少々
 - ごま油……………炒め用

【作り方】

- ①鶏むねひき肉とAの調味料でそぼろを作る。
- ②ほうれん草は茹でて2cm幅、オクラは茹でて小口切り、にんじんは千切りにする。
- ③ひきわり納豆と①と②を混ぜてしょうゆで味付け、かつおぶしと白いりごまを混ぜたら完成。

あとがき

◆「たくさんの方のご協力のおかげで記事を作成できた」。あとがきを書きながら毎月感じていることですが、今月号は特にこのことを強く実感しました。◆3、9ページに掲載した今月号の特集。この特集の掲載にあたっては、記事には載っていない部分において多くの方に協力をいただきました。◆特集の構成を組んでいる際、さまざまに業種を取組む方々からのご協力、連絡先を知りたいと思ったもの、連絡先を知っている方はほとんどおらず…。どうしたら良いのか悩みながら最初に声をかけたのは、町内在住の役員と職員とこれまでの取材などお世話になった方々でした。◆急な依頼にも関わらず、快く話を聞いてくださり、何人もの知り合いを紹介してくださった皆さん。その後も、数珠つなぎに知り合いをご紹介いただき、たくさんの方を取材することができました。取材を引き受けてくださった方や知り合いを紹介してくださった方にはとても感謝しています。◆また、紙面や取材日程の都合上、写真などの掲載はできませんでしたが、お忙しい中メールや電話で取材に応じてくださった皆さんも本当にありがとございました。◆このように、たくさんの方のご協力によりできあがった記事。インタビューはもちろんです、巻頭の挿入写真も全て町内で働いている方たちが掲載されているので、細部まで注目していただけたらうれしいです！◆まだまだ寒い日が続きますが、今月は節分や新春寄席などの取材があるので、体調管理に気を付けようと思います！皆さんも、風邪など引かれませぬように「自愛」くださいー。(M)