



きゅうメール



【日にち】 2月2日 (木)

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 ちくわのツナマヨ焼き

副菜 はくさいのみそ汁

ブロッコリーともやしのごま和え

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（小宮山さん）

鳥取県産：牛乳、はくさい、にんじん、しろねぎ、えのきたけ、ブロッコリー

【給食センターより】

今日の主菜の「ちくわのツナマヨ焼き」は、給食人気メニューのひとつです。作り方は、輪切りにしたちくわと、うす切りにしたたまねぎを、ツナ缶とマヨネーズで和えて、紙カップに入れて焦げないように焼きます。コーンの缶詰や、えだまめなどを加えると、彩りも良くなりますね。家庭にある材料で簡単にできるので、朝ご飯や夕ご飯のおかずにも、ぜひおうちでも作ってほしいと思います。おうちで作るときは、紙カップのかわりにグラタン皿のような耐熱の大きめの容器に入れて焼いても良いです。