



きゅうしよくだより

えいようし

かんしゃ せくぱつごう

栄養士より感謝の特別号！



平成27年度3月 特別号

志木市立宗岡第四小学校

今年度の給食も、あと少しになりました。

1学期より食べられる量も増え、配膳もスムーズになりました！

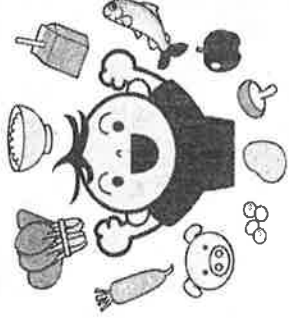
みなさんが成長した成果ですよね！

戻ってきた食缶が空になっていると、とてもうれしいです。



今年度、みなさんからのリクエストで多かったものは

- ① じゃがまるくん
- ② みそポテト
- ③ キャラメルポテト
- ④ カレー（ナン）
- ⑤ ココアあげパン



でした。

その他、リクエストメニューでアンケートを取った以外にも、廊下であった時などに

「〇〇が食べたーい！」と声をかけてくれた子がたくさんいました。ありがとうございます！

お手紙をくれた字もいました。とてもうれしかったです♡

できるだけ、みなさんの意見にこたえられるよう考えて作りました。

毎月の献立は、バランスなど色々考えて作っています。

好きなものばかりではなく、苦手なものにも挑戦してください。

これからもどんどん声をかけてくださいね☆

来年度も、しっかり食べ、元気に頑張ってください。

風邪をひかないように気をつけること4つ

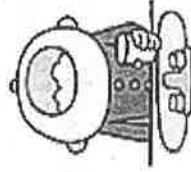
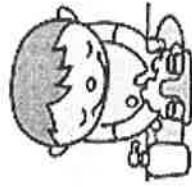
①手洗い

②うがい

③好き嫌いをしないで

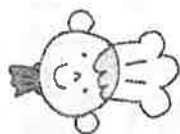
なんでも食べる

④早寝早起き



人気のレシピ紹介

レシピを教えてくださいの声にお応えして、今回は人気のチキンメニューのご紹介です。



①カリカリチキン

材料(5人分)

鶏もも肉 5枚
(1枚50g位)
白ワイン 8g
塩 2g
しょうゆ 15g
にんにく 2g

下味

- ①鶏肉に下味をつける
- ②パン粉とコーンフレークを混ぜておく
- ③小麦粉と水も混ぜておく
- ④①の鶏肉に③をつけ、その後②をまぶす
- ⑤揚げる

〈衣〉

小麦粉 60g
水 適量
パン粉 25g
コーンフレーク 80g
揚げ油 適量

*クリスマスメニューのときに出したメニューです。
冷めてもカリカリでおいしかったです。

②手羽先風からあげ

材料(5人分)

鶏もも肉 5枚
(1枚50g位)
酒 6g
塩 1g
でんぷん 38g

下味

- ①鶏肉に下味をつける
- ②タシの材料を合わせ、煮立たせておく
- ③①の鶏肉にでんぷんをまぶして揚げる
- ④揚げ上がった鶏肉に②のタシをからめる

砂糖 30g

しょうゆ 30g

酒 30g

みりん 30g

にんにく 4g

しろごま 10g

タシ

*学校では手羽先が出せないためモモ肉で作りました。
皮つきのお肉の方がおいしくできると
思います。