

12月号



COOK! とん♪トン♪



「COOK! とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、鉄分たっぷりの献立を紹介するとん♪

〇ひじきのあえもの〇



ひじきと読谷村産の小松菜で鉄分アップ!!

【材料 5人分】

- ・乾燥ひじき・・・4g（水もどしひじき缶 30g）
- ・シーチキン（ほぐしたささみ）・・・25g
- ・小松菜・・・100g ・マヨネーズ・・・25g
- ・にんにく・・・50g ・しょうゆ・・・少々

【作り方】

- ① 小松菜は、2cm幅に切る、にんにくは、薄い千切りにする。
- ② 水にもどしたひじきと①の野菜を湯がいた後、水けをきっておく。
- ③ 材料をボールに入れシーチキンと調味料で混ぜ合わせて出来上がり。

〇11月19日(水)の給食〇

ひじきのあえもの、もちししゃもフリッター

牛乳



ゆかりごはん

ぐだくさんのみそ汁

毎月食育の日の提供している給食です。

