



「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、カルシウムたっぷりのふりかけを紹介するとん♪

## 〇てづくりちりめんふりかけ〇



### 【材料 5人分】

- ・ちりめん ……35g
- ・白ごま ……6g
- ・青のり粉 ……0.5g
- ・糸けずり ……8g
- ・塩 ……少々

### 【作り方】

- ①フライパンでちりめん、白ごま、糸削りをそれぞれ乾煎りして取り出しておく。
- ②フライパンに乾煎りした材料を入れ軽く乾煎りしながら青のり粉、塩少々を振り入れ仕上げる。



カルシウムたっぷりの  
ふりかけをかけて  
ごはんをたべよう！

## 〇6月11日(水)の給食〇

ゴーヤーチャンプルー

牛乳



もちきびごはん・ちりめんふりかけ

アーサのすまし汁

【朝ごはんにおすすめ】  
ちりめんふりかけを  
ごはんにかけておにぎり  
にして食べよう！

