



給食だより



HAPPY NEW Year

今年も残りわずかとなりました。

寒さも本格的になり、体調管理がむずかしいですね。年末年始は生活リズムも乱れやすくなります。

1月の給食では体を温める作用のある、大根・ごぼう・にんじんなどの根野菜を使った料理がたくさん登場します。体の中から温かくなり、しっかり免疫力をつけて元気いっぱいに過ごしましょう。



豚肉の南部焼き



材料

豚肉(薄切りひと口大)	…450g
●砂糖	…15g
●みりん	…8g
●しょうゆ	…30g
●いりごま	…大さじ1
油	…適量



肉や魚に、ごまをつけて込んで
焼いたものを「南部焼き」と
いいます

1. ●を混ぜ合わせる。
2. 豚肉に1を入れよくもみ込む
3. フライパンに油を熱し、肉を炒める
4. 火が通ったら出来上がり

噛むたびに、ごまがチクチクと香ばしい
肉メニューです
ご家庭でもお試しください♪