



町制50周年「お祝い給食」がスタート

町立保育園や小中学校では、来年3月まで毎月、町産の自然農法米や県産の有機栽培野菜、名古屋コーチン、ウナギ、ニジマス、シラスなどを使用した特別メニューの給食で、町制50周年をお祝いします。

10月は、ブランド地鶏の「名古屋コーチン」が登場。児童らは、「初めて食べたけどおいしかったね」「弾力があったね」など、給食で食べる初めてのメニューについてそれぞれの感想を語り合っていました。

高嶺小学校6年3組の森山なつ萌さんは「給食はどの献立も味付けがちょうどいい。特に汁物の出汁がおいしいです」と新たな「ちょうど級」を教えてくださいました。



地元食材をふんだんに使った「お祝い給食」



1人分
あたり
304
kcal

材料(4人分)

ぶり(切り身).....	4切れ
長ねぎ.....	200g
A 醤油.....	小さじ2
酒.....	大さじ1
薄力粉.....	40g
油.....	大さじ1
B 醤油.....	小さじ2
砂糖.....	小さじ2
酢.....	大さじ1

POINT!

ぶりは不飽和脂肪酸が多く含まれ、動脈硬化や高血圧などの予防に有効なので積極的に食べたい食材です。長ねぎのトロリとした食感と香りが、ぶりと絡んでよく合います。

☆☆☆
栄養士が教えるおすすめ

旬のレシピ

recipe
ぶりと長ねぎの
甘酢和え



作り方

- 1 ぶりは一口大に切り、Aと合わせて10~15分置いておく。長ねぎは斜め薄切りに切る。Bは合わせておく。
- 2 ぶりに薄力粉をまぶし、フライパンに油をひいて焦げ目がつくまで焼いたら、ボウルなどに取り出す。
- 3 2のフライパンに長ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- 4 2のぶりに、3とBを加えて均一になるように和えたら出来上がり。