

月	火	水	木	金		
<h1>令和4年6月</h1> 		1 さばの塩焼き かつお和え にゅうめん	2 味付けパン かぼちゃひき肉フライ さきいかのサラダ コンソメスープ	3 ハヤシライス ひじきサラダ 小魚		
		6 とり肉のから揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	7 高菜ぶた肉丼 とり肉と野菜のみそ煮 メロン	8 菜めし ホキのレモン風味 ほうれん草とえのきの和え物 ちゃんこ汁	9 ミルクパン カレーミートサンド ポトフ 型抜きチーズ	10 さわらの照り焼き あらめの炒め煮 信田和え
		13 わかめご飯 塩昆布和え かつおフライ (ソース) 厚揚げのみそ炒め	14 八宝菜 スパゲティサラダ とうもろこし	15 【新】しそ揚げ かんぴょうサラダ たぬき汁	16 黒糖パン 根菜スープ ツナとポテトのマネズグータン ゼリーのフルーツ和え	17 ちくわの磯辺揚げ ナムル みそ風味スープ
20 揚げどりのごま和え キャベツのみそ汁 黄桃	21 ブルコギ 肉団子スープ ミニトマト	22 あじのねぎソース 切干大根の洋風炒め おひたし	23 コッパン ライチゼリー チキンポテトサンドイッチ ぶた肉と春雨の炒め物	24 さばのみそだれ ごま和え すまし汁		
27 麦ご飯 夏野菜とチキンのカレーライス 五色和え 枝豆	28 デミグラスソースハンバーグ レモン和え ピリ辛スープ	29 さけの塩焼き 高野豆腐の卵とじ たくあん和え	30 味付けパン 豆乳スープ タンドリーチキン オニオンドレッシングサラダ			

モロッコ豆

モロッコ豆



学校給食に初登場！ 福知山産 モロッコ豆

作ってみよう！ 今月の新メニュー しそ揚げ

材料と作り方 (作りやすい分量)

- ① たら (4切れ) は、酒 (大さじ1)、塩 (少々) で下味をつける。
- ② 米粉 (大さじ2)
でんぷん (大さじ2)
しそごはんの素 (小さじ2強)
を混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②をまぶして、油で揚げる。



モロッコ豆はさやいんげんの仲間で、シャキシャキとした食感と独特な甘みが特長です。
血を固めたり、骨を丈夫にしてくれるビタミンKや、便秘を改善してくれる食物繊維、摂りすぎた塩分を排出してくれる働きを持つカリウムなどが含まれ、栄養面でもとても優秀な野菜です。

福知山市学校給食センターでは、7日の「とり肉と野菜の煮物」と29日の「高野豆腐の卵とじ」に地元で獲れたモロッコ豆を使用しました。



給食センターへ納品されたモロッコ豆