

4月 よていこんだてひょう

※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
<p>☆十日町市中央学校給食センターについて☆ 住所：内島1080番地（市民プール隣） 電話：757-9488 配送校：十日町小 中条小 東小 飛渡第一小 下条小 西小 ふれあいの丘支援学校 調理・配送業務は、（株）トックスに委託されています。</p> <p>安全でおいしい給食をお届けします。 みなさんもモリモリ食べてくださいね！</p> 				
			9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

給食のレシピを紹介します！

《雪下にんじんドレッシングサラダ》

【材料】(4人分)

キャベツ 100g
 雪下にんじん 25g
 きゅうり 50g
 コーン缶 25g

【ドレッシング】

★玉ねぎ 5g
 ★雪下にんじん 12g
 ★砂糖 小さじ1
 ★おろしにんにく 少々
 ★しょうゆ 小さじ1
 ★塩 少々
 りんご酢 小さじ1
 オリーブ油 小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは細めの短冊切り、雪下にんじん、きゅうりはせん切り、ドレッシングの玉ねぎ、雪下にんじんはすりおろす。
- ② ★印の材料を小鍋に入れて加熱し、冷ます。冷めたらりんご酢とオリーブ油を加えてかき混ぜる。
- ③ キャベツ、雪下にんじん、きゅうりはさっとゆでて冷まし、水気を切る。
- ④ ③ときゅうり、コーンをドレッシングで和える。

※大量調理での分量となっています。ご家庭で作る際は加減してください。

