

～ 感謝して食べよう～



食べ物を食べる前には「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをしますが、食べ物が口に入るまでにはたくさんの人の力が必要です。

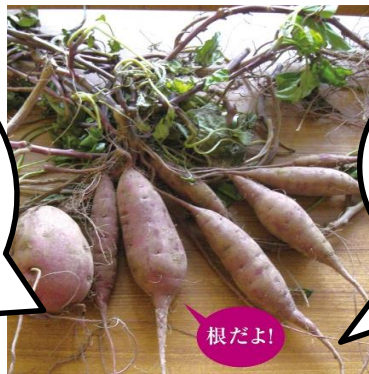
ときどきそんな人たちのことも思いながら、食べてくれるとうれしいです。

そして、何より自分自身の心の栄養につながる「いただきます」と「ごちそうさま」を意識してみませんか？



給食センターでは毎日皆さんが楽しく、おいしく食べられるように工夫して調理しています。

旬の味「さつまいも」いちき串木野市産も、9月から給食に登場しています。



さつまいもには熱に強いビタミンCがたっぷりに入っています。

エネルギー 126 kcal ビタミンC 29 mg 食物せんい 2.2 mg / 100g当たり

つくってみよう！ 「タンドリーチキン」

11月25日の献立です。

材料（4人分）

鶏モモ肉切身	400 g
おろししょうが	1. 2cm
おろしにんにく	1. 6cm
ウスターソース	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
塩	2 g
こしょう	少々
プレーンヨーグルト	40 g

作り方

- 1 鶏肉は8等分に切っておく。
- 2 調味料を混ぜて、1の鶏肉を30分以上漬け込む。（しょうがとにんにくはチューブのものです。）
- 3 オーブンを200℃に温めて、20分焼く。

※ 鶏モモ肉を手羽元肉にして、焼く時間を30分にしてもいいです。