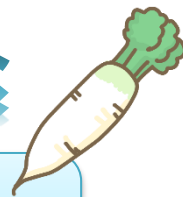


雪室大根を使った給食



フジすまいるファームの皆さんが
飯山市産の大根で雪室大根を作られている様子です。



給食センターに雪室大根が届きました



検収をします。
量はあるか、品物は大丈夫か
など確認します。

飯山市中学校給食センターでは生野菜を
提供しています。
きれいに洗った後、塩素で消毒し、流水
でよくすすいでから切ります。



切る



和える

給食が完成しました



<献立名>

コーンピラフ 牛乳 きゃべつのスープ
ポテトとウインナーの磯辺揚げ
ツナと大根のサラダ



<献立名>

ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ
木の葉かまぼこの天ぷら
大根のサラダ

給食の献立を紹介します

(材料は一人分の量です)

【大根とツナのサラダ】	(g)
だいこん	45
にんじん	5
きゅうり	5
ツナレトルト	8
米酢	1.3
レモン果汁	1
サラダ油	1
食塩	0.3
黒こしょう	0.02

【大根のサラダ】	(g)
キャベツ	15
だいこん	45
冷凍ホールコーン	6
サラダ油	1.2
上白糖	0.6
米酢	2.4
こいくちしょうゆ	2.4
白いりごま	1.2

(作り方)

- ① だいこんは短冊、にんじんはせん切り、きゅうり斜め半月切りにする。
- ② A を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①とツナを混ぜ合わせ、②で和える。

(作り方)

- ① だいこんは短冊、きゃべつは5mm幅に切る
- ② ごまはから煎りする。
- ③ ホールコーンは加熱し冷却する。
- ④ A を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①、②、③、④を和える。

