

牛久市の 美味しい 給食

問 学校教育課
☎内線3014

学校給食から季節の
メニューをご紹介します
(牛久第一中学校より)



春野菜が美味しく食べられるメニューです。
かつお節と白ごまが加わることで、ぐっと旨みと
風味がでます。野菜は季節に合わせて、白菜や
小松菜、ほうれん草などでも美味しくできます。

【材料】(中学生4人分)

にんじん…………… 1/4本 砂糖…………… 小さじ1
もやし…………… 1/2袋 しょうゆ …… 大さじ1弱
キャベツ…………… 2枚 かつお節… 1パック(2g)
菜の花…………… 2株 白すりごま …… 小さじ1

※しょうゆの量はお好みで調節してください。



★美味しい給食レシピは市ホームページ
にも掲載しています。

菜の花をつかった

春にピッタリ

おかかごま和え



【作り方】 1人分32Kcal 塩分0.42g

- ① にんじん、キャベツは千切り、菜の花は3cm幅に切る。
もやしは洗っておく。
- ② 野菜は茹でて、水気を切って冷ましておく。
- ③ 砂糖としょうゆ、すりごまを混ぜ、ドレッシングをつくる。
- ④ 野菜と③を混ぜる。
- ⑤ 最後にかつお節と和えて出来上がり。

うしくっ子 アルバム

うしく 牛久ふれあい保育園のお友だち

げんき えん す しょうかい
元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪

みんなでポーズ♪



べんとう あい
お弁当、美味しい!



うしく 牛久ふれあい保育園の
お友だちは、お別れ遠足で
かすみがうらそつごうこうえん い
霞ヶ浦総合公園に行ってい
きました。遊具であそんだり、
たんさく ちい
探索したり、小さいころから
す とも
過ごした友だちや先生との
たの おも で ふ
楽しい思い出が増えました。

がつ
4月からは、ピカピカの
いちねんせい
一年生です。きっと、それぞ
れの小学校生活を楽しんで
しょうがっこうせいかつ たの
いることでしょう。離れてい
ても、いつも おうえん
応援しています。