



きゅうメール

ひ
【日にち】 がつおいか もく
2月6日(木)

【こんだて】
しゅしよく 主食
はん ご飯
しゅさい 主菜
ちくわのツナマヨ焼き
ふくさい 副菜
わかめのすまし汁
あか あ 赤しそ和え
た その他
ぎゅうにゅう 牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とうふ
鳥取県産：牛乳、豆腐、にんじん、たけのこ、もやし

きゅうしよく
【給食センターより】

きょう しゅさい や にんき
今日の主菜の「ちくわのツナマヨ焼き」は、人気メニューのひとつです。

つく かた わぎ ぎ
作り方は、輪切りにしたちくわと、うす切りにしたたまねぎを、ツナとマヨネーズ
あ かみ い や
で和えて、紙カップに入れてこんがり焼きます。コーンやえだまめなどを加えると、
いろど よ かてい ざいりょう かんたん
彩りも良くなります。ご家庭にある材料で簡単にできるので、ぜひおうちでも
つく
作ってみてください。

おうちで作るときは、紙カップのかわりにグラタン皿のような耐熱のお皿に入れて
や
焼いてもいいですね。