

給食室だより

入善中学校給食室

普段の食事で不足しがちなカルシウムを摂取しやすいメニューを紹介します。

ほね元気ポテト

材料（4人分）

・じゃがいも(中) 2

個

・チーズ 20

g



少々

- ① ジャガイモの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ①を皿にいれ、ラップをしてやわらかくなるまで5分ほど加熱する。
- ③ チーズは1cm角にきり、②としらす、

しらすは、ごま油で炒ってから加

小松菜としらすのふりかけ

材料（4人分）

・小松菜 2/3

袋

・しらす 40

g

・ごま油 大3

・しょうゆ 大3



- ① 小松菜は茹でて細かく切り、水をしぼる。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、しらすをいためる。
- ③ 次に小松菜を加え、さらにいためる。
- ④ 調味料を加え、汁気がなくなるまで

お好みで、かつお節や青のりを

前回のクイズの答えです。みなさん、わかりましたか？



さいのめ切り

らん切り

はんげつ切り

いちょう切り



