

学校給食のおすすめ献立

いわしの

みりん干し天ぷら

千産千消デー

～ 千葉の恵みで作る和食給食 ～

<千産千消デー献立>

- ・ごはん ・豚汁 ・牛乳
- ・いわしのみりん干し天ぷら
- ・三色野菜の和え物

<材料（4人分）>

- いわしソフトみりん干し 4枚
- 小麦粉 20g程度
- 天ぷら粉 適量
- 水
- 揚げ油



<学校給食のメニュー 681 kcal>

<作り方>

- ① いわしソフトみりん干しに小麦粉を薄くまぶす。
(小麦粉をまぶしておくとなぷら粉が付きやすくなります。)
- ② 天ぷら粉は水で溶き、①につけて揚げる。



♥6月15日は「千葉県民の日」です。私たちが住む千葉県は、海の幸、山の幸に恵まれていて、いろいろな食べ物が作られています。この献立には千葉県でとれた新鮮な食品（お米、牛乳、豚肉、さつまいも、大根、ニンジン、ほうれん草、長ネギ、小松菜、キュウリ、もやし、油揚げ）が使われています。

◆学校給食99（クック）レシピ