



# 給食レシピ

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪



今回はマヨネーズで和えましたが、透明なイタリアンドレッシングなどで和えると、野菜の色がより引き立ち、さらに彩りよく仕上がります。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野 育奈



## ブロッコリーとミニトマトのサラダ

夏が旬の「ミニトマト」を使った彩り豊かなサラダです。夏野菜には、ビタミンやミネラルだけでなく、水分もたっぷり含まれているため、「食べる水分補給」ともいわれています。今回のサラダには、かつお節を加えているので、うま味がプラスされて味に奥行きとメリハリが出て、さらにおいしく仕上がりますよ。

### 栄養価(1人当たり)

エネルギー	79kcal	ビタミンA	54ugRE
たんぱく質	3.1g	(レチノール活性当量)	
脂質	5.9g	ビタミンB1	0.07mg
カルシウム	23mg	ビタミンB2	0.10mg
食物繊維	1.9g	ビタミンC	47mg
		塩分量	0.3g

### 材料(4人分)

ミニトマト	200g	かつお節	5g
ブロッコリー	100g	マヨネーズ	
きゅうり	40g	大さじ2と小さじ1	
玉ねぎ	20g	薄口しょうゆ	小さじ1/3

### 作り方

- 1 ミニトマトはへたをとって、洗い、縦半分に切ります。
- 2 ブロッコリーはふり洗いし、食べやすい大きさに切り、ゆでて、水気を切っておきます。(ブロッコリーは冷凍でもOK)
- 3 きゅうりは縦半分に切り、さらにななめ薄切りにします。玉ねぎは薄切りにします。切ったきゅうりと玉ねぎをさっとゆで、さっと冷水にさらし、水気を切ります。
- 4 その後、マヨネーズ、薄口しょうゆ、かつお節で和えたら、完成です。

高森東学園の給食では、地元高森町で採れた新鮮なミニトマトを使用しています!



瀬井雄三さんの農園で採れたミニトマトです



とても甘くておいしいミニトマトです

## 消防車売ります【入札参加者募集】

阿蘇広域行政事務組合消防本部では、以下のとおり消防車両の公売を実施します。



### 出品車両情報

- ・日野レンジャー(水槽付きポンプ自動車)
- ・平成15年3月登録
- ・車検なし
- ・走行距離 101,043km
- ・現状渡し

### 公売スケジュール

- ・申込期間：令和7年9月1日(月)～9月17日(水)
- ・入札日時：令和7年9月25日(木)午前10時
- ・入札場所：阿蘇広域行政事務組合消防本部 2階多目的ホール

ホームページでも詳細をご確認いただけます。



阿蘇広域行政事務組合消防本部 総務課 ☎0967-34-0215