



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♪



魚のバーベキューソースがけ

栄養価(1人当たり)

エネルギー	125kcal	ビタミンA	24ugRE
たんぱく質	9.7g	(レチノール活性当量)	
脂質	5.7g	ビタミンB1	0.02mg
カルシウム	12mg	ビタミンB2	0.09mg
食物繊維	0.1g	ビタミンC	0mg
鉄	0.2mg	塩分量	0.7g

材料(4人分)

白身魚	4切れ (ホキなど・粉付きの切り身)	薄口しょうゆ	小さじ1弱
揚げ油	適量	みりん	小さじ1強
りんご	25g	砂糖	小さじ1と2分の1
★レモン果汁	小さじ2分の1弱	酒	小さじ1強
★濃口しょうゆ	小さじ1強	酢	小さじ1と2分の1
		一味唐辛子	少々

作り方

- 鍋に油(鍋の底から2〜3cm)を入れて熱します。
- 粉付きの白身魚をそっと入れて、きつね色になるまでカラッと揚げます。
※(魚の切り身を使用する際は、魚の水気をキッチンペーパーで優しくふき取り、大さじ2〜3の小麦粉(または片栗粉)を魚全体に薄くまぶしてから揚げてください。)
- 揚げたら、油をよく切って魚をお皿に並べておきます。
- 小さな鍋にすりおろしたりんごと調味料★を合わせ、火にかけます。少しトロットとするまで煮詰めて、バーベキューソースを作ります。
- 揚げたての魚に、4のバーベキューソースをかけて完成です。

6月の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



- 6月9日
- ポトフ ●牛乳
 - ドライカレー
 - メロン



- 6月23日
- 麦ごはん ●肉団子スープ
 - きびなごカリカリフライ
 - かみかみチーズサラダ ●牛乳

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



- 6月16日
- ソースカツ丼 ●牛乳
 - 豆乳みそ汁
 - あじさいゼリー



- 6月23日
- タコライス ●牛乳
 - もずくスープ
 - ゴールドキウイ

キウイ無償提供給食

6月23日(火)、高森東学園義務教育学校の給食に、ゼスプリの「キウイforキッズ」事業から無償提供された「サンゴールドキウイ」が登場しました。

当日は、ナイフとスプーンが一体になった特別なスプーンを使い、美味しそうに味わいました。給食の時間中にはキウイに関するクイズ大会も行われ、栄養や秘密について楽しく学ぶ、笑顔いっぱいの貴重な食育の時間となりました。



広告募集!

「広報たかもり」でアピールしませんか?

広報たかもりでは、町の財源確保と地域振興の目的により広告枠を設けています。
令和8年度、広報紙に掲載する広告を募集します。

フルカラーで
掲載可能!

リーズナブルな
価格設定!

広告サイズ		金額
1枠	縦60mm×横115mm(1段2分の1)	5,000円
2枠	縦60mm×横240mm(1段)	10,000円

毎月、1事業者につき最大4枠まで。(最長6ヶ月掲載可能)
受付順となります。申込は、お早めに!

詳細・申込については、下記までお問い合わせください。

問 政策推進課 政策企画係 ☎0967-62-2913