



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♪



ピザトースト

栄養価(1人当たり)

エネルギー	428kcal	ビタミンA	32ugRE (レチノール活性当量)
たんぱく質	14.7g	ビタミンB1	0.24mg
脂質	12.5g	ビタミンB2	0.16mg
カルシウム	113mg	ビタミンC	8mg
食物繊維	2.8g	塩分量	2.2g
鉄	1.2mg		

材料(4人分)

食パン(5枚切り等)	4枚
ベーコン(3〜4枚)	70g
玉ねぎ	100g
ホールコーン缶	50g
ピーマン	30g
ピザ用チーズ	30g
★ ケチャップ	大さじ2と2分の1 (45g)
ウスターソース	小さじ1と2分の1 (9g)
コンソメ(顆粒)	小さじ2分の1 弱(1g)
おろしにんにく	小さじ5分の1 (1g)
砂糖	ひとつまみ(0.6g)
こしょう	少々(0.08g)

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎ・ピーマンは薄切りにします。コーンは水気を切っておきます。
- 2 フライパンに少量の油(分量外)を熱し、ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・コーンをしんなりするまで軽く炒めます。または耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで約1分〜1分30秒加熱します。(※コーンは爆発を防ぐため加熱後に混ぜ合わせるのがおすすめです。)
- 3 ボウルに★ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、おろしにんにく、砂糖、こしょうを入れてよく混ぜ合わせます。
- 4 食パンに3のソースを塗り、2の具材を全体にのせ、最後にピザ用チーズをかけます。(※ソースを少し残して、2の具材にサッと絡めてからパンにのせると、味がしっかり馴染みます。)
- 5 200℃に温めたオーブン(またはオーブントースター)で、チーズにこんがり美味しそうな焼き色がつくまで(約4〜6分)焼いたら完成です。

7月の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



7月13日

- 麦ごはん ●牛乳
- 冬瓜のくずあん汁 ●レタス
- シイラのラヴィゴットソース



7月14日

- 麦ごはん ●夏の豚汁
- ゴーヤチャンプルー ●牛乳
- モチクリームバニラ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



7月7日

- 豚高菜ごはん ●牛乳
- 七夕そうめん汁
- とうもろこし ●七夕ゼリー



7月13日

- なすとトマトのキーマカレー
- 牛乳 ●ごまネーズ和え
- 高田みかんゼリー

国税だより

日々の業務をデジタル化で効率UP！

日々発生する取引や会計などの業務をデジタル化で効率化してみませんか。
税務手続のデジタル化と併せて、経済取引や業務もデジタル化することにより、事業者の方が日頃行う事務処理の一貫したデジタル処理が可能となり、事業者の方の生産性の向上や経営の高度化が期待されます。

それらの事務の中でも、取引から会計・税務までのデジタル化(デジタルシームレス)が実現した場合、人手による入力作業を介さないため、事業者の事務負担の軽減や税務コンプライアンスの向上等を図ることが期待できます。

また、クラウド会計ソフトの導入に当たっては、各種補助金が活用できる場合があります。ご活用を検討ください。



事業者のデジタル化
リーフレット・動画一覧
(国税庁HP)



国税庁が目指す
事業者のデジタル化
(国税庁HP)

