

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！

食育の日献立

ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き そえ野菜 まごわやさしい汁

【コメント】

給食では、食育の日(毎月19日)にちなんで、和食の献立を取り入れています。

和食は、ごはんを中心に多様な旬の食材を使った季節感あふれるすばらしい食習慣です。ユネスコ世界無形文化遺産に登録された和食の良さを伝えていきましょう。

作ってみませんか！？



さばのしょうが焼き

食品名	分量(4人分)	作り方
さば切り身	4切れ	① しょうがは、みじん切りにする。 魚はカッコ中の調味料に漬け込む。 ② ①を焼く。
しょうが	ひとかけ	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1.5	
みりん	小さじ1	
酒	大さじ1/2	

どんな魚にもよくあうたれですよ。

