



令和6年

12月 枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
2 ①冬野菜のカレー ②かぶとツナの和風マヨサラダ ③みかん ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 847kcal ○たんぱく質 26.3g ○脂質 29.2%	3 ①鮭のちゃんちゃん焼き ②春雨の炒め物 ③関東煮 ■ご飯 ■飲むヨーグルト ○エネルギー 786kcal ○たんぱく質 39.2g ○脂質 11.8%	4 ①照り焼きハンバーグ ②きのこの炒め物 ③カラフルソテー ④ポークビーンズ■コッパン ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 872kcal ○たんぱく質 41.3g ○脂質 26.1%	5 ①アジフライ(米粉) ②キャベツのソテー③肉じゃが④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 817kcal ○たんぱく質 31.1g ○脂質 29%	6 ①豚肉の生姜焼き ②ボイル野菜 ③白菜の煮びたし ④お事汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 35.1g ○脂質 25.4%
9 ①ぶり大根 ②さつまいもとりんごの甘煮 ③ちゃんこ ④わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 858kcal ○たんぱく質 36.6g ○脂質 25.7%	10 ①ちくわの磯辺揚げ ②人参シソ ③野菜炒め ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 806kcal ○たんぱく質 31.3g ○脂質 28.9%	11 ①焼き魚(ほっけ) ②高野豆腐の含め煮 ③白菜の塩昆布炒め ④里芋のそぼろ煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 830kcal ○たんぱく質 42.4g ○脂質 24.5%	12 ①豚肉のケチャップ炒め ②チンゲン菜のオイスターソース炒め ③カレー鍋 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 34.7g ○脂質 24.7%	13 ①マーボー豆腐 ②わかさぎの南蛮漬 ③ほうれん草のおひたし ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 863kcal ○たんぱく質 38g ○脂質 26.4%
16 ①赤魚のみぞれ和え ②じゃこ入りきんぴら ③じゃがいもの炒め物 ④豆乳みそ鍋 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 800kcal ○たんぱく質 41.1g ○脂質 23.2%	17 ①ピビンパ ②えびしゅうまい ③ブロッコリーのサラダ ④フルーツ杏仁 ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 867kcal ○たんぱく質 34g ○脂質 27.5%	18 ①塩麹入り卵焼き ②小松菜の炒め物 ③ひじき豆 ④かぶのすりななし ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 37.8g ○脂質 28.7%	19 ①いかと厚揚げのチリソース ②エリンギの炒め物 ③八宝菜 ④おこげ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 822kcal ○たんぱく質 34.6g ○脂質 20.9%	20 ①鯖の柚子みそかけ ②キャベツのおか炒め ③れんこんの炒め物 ④けんちん汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 796kcal ○たんぱく質 36.2g ○脂質 23%
23 ①チキンカツ(米粉) ②きのこソテー ③チンゲン菜のガーリック炒め ④冬野菜のクリームシチュー ■レーズンパン ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 906kcal ○たんぱく質 34.9g ○脂質 32.3%				

12月21日 冬至

冬至は、一年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は太陽の力が弱くなると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃや小豆を食べて力をつけ、柚子湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。20日(金)の給食では、「ん」のつく、『けんちん汁』と『れんこんの炒め物』を提供します。



にんじん



れんこん



なんきん



ぎんなん



かんてん



きんかん

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

2 ①冬野菜のカレー(米粉) ②かぶとツナの和風マヨサラダ ③みかん ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 819kcal ○たんぱく質 26.7g ○脂質 27%	4 ①照り焼きハンバーグ ②きのこの炒め物 ③カラフルソテー ④ポークビーンズ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 845kcal ○たんぱく質 36.4g ○脂質 21.1%	5 ①アジフライ(米粉) ②キャベツのソテー ③肉じゃが ④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 29.3g ○脂質 27.5%	17 ①ピビンパ ②おさかなナゲット ③ブロッコリーのサラダ ④フルーツ杏仁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 895kcal ○たんぱく質 32.7g ○脂質 30.8%	18 ①ポークウインナー ②小松菜の炒め物 ③ひじき豆 ④かぶのすりななし ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 826kcal ○たんぱく質 36.3g ○脂質 33.2%
23 ①チキンカツ(米粉) ②きのこソテー ③チンゲン菜のガーリック炒め ④冬野菜の豆乳シチュー ■ケチャップライス ■牛乳 ○エネルギー 845kcal ○たんぱく質 32.4g ○脂質 29.6%	就学援助費の受給が 決定された皆様 翌年3月までの事前入金は 不要です。 予約注文は毎月必要ですの で、忘れずに行ってください。 12月分の予約について ★インターネット予約：11月1日(金)～11月20日(水) ★マークシート予約(学校へ提出)：11月1日(金)～11月15日(金) ※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。 残高を確認の上、入金をお願いします。 入金期限は、11月20日(水)です。こちらから!⇒ 予約注文は 			



★星マークの日は
アレルギー対応食があります。

ランチボックスの色を変え、
食札を貼って提供します。
※申込には、申請書と学校生活
管理指導表の提出が必要です。

12月8日 事八日

行事食 お事汁



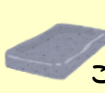
お事汁はみそ仕立てが多く、小豆、こんにゃく、里芋、大根、にんじん、ごぼうなどの6種類を入れて「事八日」に病気をけがをしないように願って食べます。「六質汁」や、「お事煮」とも言います。

事八日とは、「事」となる農作業や正月の行事を始めたり納めたりする行事で、12月8日と2月8日をさします。

12月8日を正月準備を始める「事始め」とする地域もありますが、西日本を中心とする地域では、12月13日を「正月事始め」として、すす払いや正月飾りなど、新しい年を迎える準備を始めます。



小豆



こんにゃく



里芋



にんじん



大根



ごぼう



すす払い

正月飾り



令和6年12月 使用食材一覧・アレルギー情報

2日(月) ご飯・牛乳	3日(火) ご飯・飲むヨーグルト	4日(水) コッペパン・牛乳	5日(木) ご飯・牛乳	6日(金) ご飯・牛乳
①冬野菜のカレー:牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、カレー粉、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ ②かぶとソナ和風マヨサラダ:ツナフレーク、かぶ、人参、小松菜、ひまわり油、塩、こしょう、すりごま、ごま、ノンエッグマヨネーズ ③みかん:みかん	①鮭のちゃんちゃん焼き:鮭、塩、こしょう、玉葱、キャベツ、しめじ、緑豆もやし、ひまわり油、みそ、さとう、みりん、こいくち醤油、澱粉 ②春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、チンゲンサイ、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、ちくわ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節	①照り焼きハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、こいくち醤油、みりん、さとう、料理酒、澱粉、ひまわり油 ②きのこの炒め物:えのきたけ、エリンギ、小松菜、たけのこ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③カラフルソテー:ポルネスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④ポークビーンズ:豚肉、白いんげん豆、玉葱、人参、じゃがいも、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、とりからスープ、さとう、塩、こしょう、ひまわり油、米粉	①アジフライ(米粉):あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②キャベツのソテー:ベーコン、キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、澱粉、削り節	①豚肉の生姜焼き:豚肉、かたろース、玉葱、青葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:緑豆もやし、人参 ③白菜の煮ひたし:うす揚げ、人参、白菜、小松菜、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④お事汁:人参、ごぼう、板こんにゃく、大根、里芋、小豆、青葱、みそ、削り節
▼アレルギー情報▼ ①小麦、乳、りんご、牛肉、鶏肉 ②大豆、ごま	▼アレルギー情報▼ ①さけ、大豆 ②豚肉 ③さば、鶏肉、大豆 ■飲むヨーグルト:乳	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③牛肉 ④卵、さば	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③さば、大豆 ④さば、大豆
9日(月) ご飯・牛乳	10日(火) ご飯・牛乳	11日(水) ご飯・牛乳	12日(木) ご飯・牛乳	13日(金) ご飯・牛乳
①ぶり大根:ぶり、塩、土生姜、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、澱粉、大根、さとう、こいくち醤油、みりん、削り節 ②さつまもとりんごの甘煮:さつまも、りんご、さとう、塩 ③ちゃんこ:鶏団子、人参、白菜、干椎茸、一口厚揚げ、水菜、緑豆春雨、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節 ④わかめふりかけわかめふりかけ	①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおさ粉、米粉、塩、揚げ油 ②人参シソソテー:ツナフレーク、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③野菜炒め:ポルネスハム、人参、玉葱、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④とうふのみぞ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節	①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②高野豆腐の含め煮:一口高野豆腐、干椎茸、さとう、うすくち醤油、みりん、塩、削り節 ③白菜の塩昆布炒め:焼豚、白菜、小松菜、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④里芋のそばろ煮:牛ミンチ肉、玉葱、人参、里芋、すりみだんご、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、料理酒、澱粉、削り節	①豚肉のケチャップ炒め:豚肉、かたろース、人参、玉葱、トック、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ②チンゲン菜のオイスターソース炒め:ホールコーン、緑豆もやし、チンゲンサイ、人参、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③カレー鍋:鶏団子、人参、カリフラワー、玉葱、一口厚揚げ、しめじ、白葱、カレー粉、こいくち醤油、料理酒、みりん、澱粉、塩、削り節	①マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、澱粉 ②わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ③ほうれん草のおひたし:ちくわ、ほうれん草、白菜、人参、こいくち醤油、さとう、削り節
▼アレルギー情報▼ ①さば ②りんご ③さば、鶏肉、大豆 ④ごま	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③豚肉 ④さば、牛肉	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ③さば
16日(月) ご飯・牛乳	17日(火) ご飯・牛乳	18日(水) ご飯・牛乳	19日(木) ご飯・牛乳	20日(金) ご飯・牛乳
①赤魚のみぞれ和え:赤魚、塩、大根、さとう、みりん、うすくち醤油、澱粉 ②じゃこ入りきんぴら:ちりめんじゃこ、こぼろ、つきこんにゃく、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③じゃがいもの炒め物:ベーコン、人参、玉葱、じゃがいも、小松菜、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう ④豆腐みそ鍋:豚肉、人参、白菜、白葱、一口厚揚げ、大豆ペースト、豆腐、うすくち醤油、みそ、削り節	①ビビンバ:牛肉、人参、小大豆もやし、チンゲンサイ、切干大根、青葱、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ③アロココリーのサラダ:ポルネスハム、アロココリー、キャベツ、人参、ホールコーン、フレンチドレッシング ④フルーツ杏仁:豆腐あん、にん、みかん缶、パイナップル缶	①塩麹入り卵焼き:卵、青葱、うすくち醤油、さとう、みりん、塩、こしょう ②小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ひじき豆:大豆、ひじき、人参、ツナフレーク、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ④かぶのすりなかし:鶏団子、人参、かぶ、冷凍豆腐、水菜、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、料理酒、みりん、澱粉、ゆず果汁、削り節、出し昆布	①ゆと厚揚げのチリソース:いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、白葱、さとう、うすくち醤油、トマトケチャップ、豆板醤、澱粉、ひまわり油 ②エリンギの炒め物:ポルネスハム、人参、エリンギ、緑豆もやし、チンゲンサイ、塩、こしょう、こいくち醤油、オイスターソース、ひまわり油 ③ハ宝菜:豚肉、土生姜、人参、玉葱、たけのこ、かまぼこ、白菜、干椎茸、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、澱粉、塩、こしょう、米酢、ひまわり油、とりからスープ ④おこげ:おこげ	①鯖の柚子みそかけ:さわか、塩、料理酒、土生姜、さとう、みりん、白みそ、みそ、ゆず果汁、こいくち醤油、料理酒、澱粉 ②キャベツのおかか炒め:キャベツ、人参、かつおだし、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③れんこんの炒め物:焼豚、れんこん、人参、ホールコーン、小松菜、ごま、さとう、うすくち醤油、ごま油 ④けんちん汁:うす揚げ、人参、ごぼう、里芋、板こんにゃく、冷凍豆腐、青葱、こいくち醤油、塩、削り節
▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ②えび、小麦、豚肉 ③豚肉 ④大豆	▼アレルギー情報▼ ①卵 ②豚肉 ③さば、大豆 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①いか、大豆 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③豚肉、ごま ④さば、大豆
23日(月) レーズンパン・牛乳				
①チキンカツ(米粉):チキンカツ(米粉)、揚げ油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③チンゲン菜のガーリック炒め:ポルネスハム、人参、玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④冬野菜のクリームシチュー:ベーコン、玉葱、人参、白菜、かぶ、カリフラワー、牛乳、生クリーム、とりからスープ、塩、こしょう、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■レーズンパン:小麦、乳				

冬野菜を食べよう！

冬が旬の野菜は、寒さで凍ってしまわないように、糖分や栄養分をたっぷり蓄えています。また、冬野菜は加熱して食べるものが多く、それが体を温めることにつながります。冬の寒さや乾燥に負けずに元気に過ごすには、粘膜を守る栄養素「たんぱく質」、「ビタミンA」、「ビタミンC」、「ビタミンB1・B2」などを積極的にとることが大切です。冬野菜には、これらのビタミン類がたくさん含まれているので、しっかり食べましょう。

12月の給食にも、冬野菜がたくさん登場します。



＜アレルギー対応献立＞

2日(月) ご飯・牛乳	4日(水) ご飯・牛乳	5日(木) ご飯・牛乳	17日(火) ご飯・牛乳	18日(水) ご飯・牛乳
①冬野菜のカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、米粉 ②かぶとツナ和風マヨサラダ:ツナフレーク、かぶ、人参、小松菜、ひまわり油、塩、こしょう、すりごま、ごま、ノンエッグマヨネーズ ③みかん:みかん	①照り焼きハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、こいくち醤油、みりん、さとう、料理酒、澱粉、ひまわり油 ②きのこの炒め物:えのきたけ、エリンギ、小松菜、たけのこ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③カラフルソテー:ポルネスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④ポークビーンズ:豚肉、白いんげん豆、玉葱、人参、じゃがいも、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、とりからスープ、さとう、塩、こしょう、ひまわり油、米粉	①アジフライ(米粉):あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②キャベツのソテー:ベーコン、キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④玉ねぎのおつまみ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①ビビンバ:牛肉、人参、小大豆もやし、チンゲンサイ、切干大根、青葱、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③ブロックリーのサラダ:ポルネスハム、ブロックリー、キャベツ、人参、ホールコーン、フレンチドレッシング ④フルーツ杏仁:豆腐あん、みかん缶、パイナップル缶	①ポークウインナー:ポークウインナー ②小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ひじき豆:大豆、ひじき、人参、ツナフレーク、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ④かぶのすりなまし:鶏団子、人参、かぶ、冷凍豆腐、水菜、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、料理酒、みりん、澱粉、ゆず果汁、削り節、出し昆布
▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②大豆、ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③牛肉 ④さば	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ③豚肉 ④大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③さば、大豆 ④さば、鶏肉、大豆

23日(月) ケチャップライス・牛乳
①チキンカツ(米粉):チキンカツ(米粉)、揚げ油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③チンゲン菜のガーリック炒め:ポルネスハム、人参、玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④冬野菜の豆腐シチュー:ベーコン、玉葱、人参、白菜、かぶ、カリフラワー、豆腐、とりからスープ、塩、こしょう、米粉 ■ケチャップライス:米、カットウインナー、玉葱、人参、トマトケチャップ、さとう、とりからスープ、塩、こしょう、オリーブ油
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆 ■ケチャップライス:鶏肉、豚肉

◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。
(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。
◆揚げ油はなたね油を使用しています。
◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
◆13日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。
加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、
「食品の配合割合一覧表」を用意しています。
(ホームページからダウンロード可)。

配合割合一覧表はこちらから! ⇒



諸事情により、
使用食材の数量を
変更する場合があります。

作ってみよう！

さわらの柚子みそかけ



【材料】(4人分)

・さわら:4切れ
下味・塩:少々
・酒:大さじ1

柚子みそ

・土生姜:5g
すりおろす
・さとう:大さじ2
・みりん:大さじ1
・白みそ:大さじ1
・みそ:大さじ1
・ゆず果汁:大さじ1/2
・濃い口しょうゆ:小さじ1/2
・酒:大さじ1
・水:大さじ1

【作り方】

- ① さわらに塩、酒をふり下味をつける。
- ② さわらの汁気をきり、焼く。
- ③ ゆず果汁以外の柚子みその調味料をよく混ぜ合わせて火にかけ、ぶつぶつとするまで加熱する。ゆず果汁を入れて火を止める。
- ④ 焼いたさわらに、柚子みそをかけて完成。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。
■お問い合わせ■ 枚方市教育委員会 おいしい給食課 電話 050-7105-8091 kyushok@city.hirakata.osaka.jp