北九州工業高等専門学校

春号

給食だより

SCHOOL LUNCH NEWS

COMPASS | JAPAN GROUP

食堂責任者からご挨拶

店長：藤島春花　　調理師：岡野耕二

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい環境での学校生活が、実り多いものとなりますよう心よりお祈り申し上げます。

本年度も、学生様の健やかな成長を「食」の面からサポートしてまいります。引き続きよろしくお願いいたします。

保護者様からの
ご意見・ご要望も
お待ちしております

下記QRコード
アンケートフォームへの
ご記入とご協力を
お願い申し上げます

5月15日
(金)まで

4月のイベントメニューより SDGsの取組み

栄養一口メモ

春野菜の豆知識

野菜は、身体の調子を整える働きを持つ栄養素であるビタミンやミネラル・食物繊維を豊富に含みます。おいしく栄養豊富な旬の時期の野菜を食べましょう。

春キャベツ

キャベツから発見されたビタミンU、別名「キャベジン」は消化を助ける！

春キャベツは柔らかく、水分が多いため、生で食べるのがおすすめです。主な栄養素は、ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カロテン・葉酸・食物繊維です。キャベツは江戸時代前期にオランダから伝わってきたと言われています。

春人参

カロテン豊富！油と一緒に摂るとカロテンの吸収率アップ！

春に収穫される人参のことで、新人参と呼ばれることもあります。冬の厳しい寒さに耐えて育った春人参は、通常の人参よりも甘くて軟らかく、みずみずしい特徴があります。

5月の行事メニューよりレシピのご紹介

ハニーバターチキン

材料(4人前)

鶏もも肉	480g	無塩バター	40g
(1切れ40g*12切れ)		はちみつ	40g
酒	20cc	おろしにんにく	10g
塩	4g		
胡椒	0.04g	キャベツ	80g
片栗粉	6g	グリーンリーフ	40g
米粉	6g	パプリカ	20g

5/20の「世界ミツバチの日」にちなんだメニューです。サクサクに揚げた鶏の唐揚げに、ハチミツとバターの甘じょっぱいソースが特徴です！

作り方

①鶏もも肉、酒、塩、胡椒、醤油を合わせ、15分程おき、下味を付けます。

②片栗粉と米粉を合わせ、①にまぶして揚げます。

③鍋に無塩バターを入れ、中火にかけ溶かします。はちみつ、おろしにんにくを入れ、ひと煮たちさせます。

④③に、揚げた鶏肉を入れ、ソースを絡めます。

⑤器にサラダ、鶏肉3切れを盛り付けます。