



沼津工業高等専門学校

給食だより

• SCHOOL LUNCH NEWS •



食堂責任者から ご挨拶



店長廣瀬 暁



栄養士嶋口若菜

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
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

BE A FOOD WASTE WARRIOR
JOIN US AND HELP FIGHT
FOOD WASTE!
STOP FOOD WASTE Day

コンパスグループは、毎年4月に世界共通の
キャンペーン「Stop Food Waste Day」を実施し
食品廃棄物の削減に取り組んでいます。



油淋鶏
皮付き野菜の五色ソース

STOP FOOD WASTE Day



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。

