

5月

きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

さんぞく や 山賊焼き

さんぞく や まつもとちいき きょうどりょうり ひと きゅうしょく どうじょう
山賊焼きは、松本地域の郷土料理の一つです。給食でもよく登場する
にんきめ にゅう
人気メニューですね。

きゅうしょく いちまいにく おお
給食では、一枚肉は大きすぎる
ので切ったものを使います。

さんぞく や とり
山賊焼きとは鶏の
むねやももの一枚肉を
しょうが、にんにく、
しょうゆなどの
ちょうみりょう つ こ
調味料に漬け込み、
かたくり こ
片栗粉をまぶして
あ りょうり
揚げた料理です。



いちまいにく つか したあじ
一枚肉を使って、下味に
ちょうじかん つ こ
じっくり長時間漬け込むのが
とくちょう
特徴です。

きゃらくたあ なまえ し
このキャラクターの名前を知っていますか？



「さんぞくん」という名前です。

さんぞくんは、まつもとさんぞくやきおうえんだん ますこつときゃらくたあ
松本山賊焼応援団のマスコットキャラクターです。

まつもとし こんだてひょう きょうどりょうり で ひ まあく どうじょう
松本市の献立表で、郷土料理が出る日のマークとして登場してい

ます。まいつき こんだてひょう
毎月、献立表で「さんぞくん」をさがしてみてください。