

もっと！！給食だより⑱

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

9月21日（火）

- ・わかめごはん・がんもどきの含め煮
- ・きゅうりの酢の物・里芋のみそ汁
- ・牛乳

十五夜は、別名「中秋の名月」とも言い、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や収穫した野菜や果物などをお供えします。これらのお供えには、秋の実りに感謝する気持ちが込められています。また、十五夜は里芋の収穫時期のため「芋名月」とも言います。



9月22日（水）

- ・セルフバーガー
- ・ハンバーグトマトソース
- ・ブロッコリーサラダ
- ・さつまいものポタージュ・牛乳

さつまいもは秋に向けてあまくおいしくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物せんいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。さつまいものポタージュは角切りにしたさつまいもと、さつまいものペーストを使ってつくります。



9月24日（金）

- ・とりごぼうごはん・ハタハタから揚げ
- ・野菜の昆布あえ・みそけんちん汁
- ・おはぎ・牛乳

配膳や盛り付けがきれいだと、気持ちよく食べることができます。盛り付けをする人はお皿のふちに具が付いたり、お皿からはみ出さないように注意しましょう。また、日本の食事では、ごはんが左、汁物は右、と決まっているので、正しくならべましょう。



給食センターをのぞいてみよう！

9/22 さつまいものポタージュを提供しました。
旬のさつまいもとさつまいものペーストを使ったポタージュです。



さつまいもは固いので慎重に切ります。

さつまいもは皮ごと使うので表面についている土やひげ根をていねいに落とし、一口サイズに切ります。

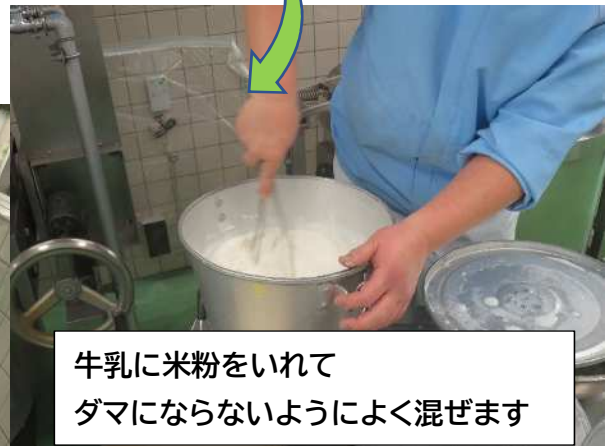


石川県でとれたさつまいも
を使ったペーストです



たまねぎをよく炒め、
水と調味料を加えて
煮込みます。

そこにさつまいもペー
ストと切ったさつまい
もを加えます。



牛乳に米粉をいれて
ダマにならないようによく混ぜます

米粉をとかした牛乳を加えて、
こげないようによく混ぜ、とろ
みがついたらできあがりです。