

もっと！！給食だより③⑧

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！

3月7日（月）

- ・チャーハン・鶏のからあげ
- ・コールスローサラダ・ワンタンスープ
- ・みかんタルト・牛乳

給食のチャーハンごはんは炒めずに作ります。小さめに切った具材をごま油で炒め、少し濃いめに味つけをします。出来上がった具材を、炊いてあるごはん混ぜ合わせて作っています。きれいに混ぜるように、長い手袋をして手で混ぜているのでとても大変な作業です。この作り方をすると、油は少なめになり、ごはんも焦げ付かずにできるので、ご家庭でも試してみてください。

3月8日（火）

- ・ごはん・高野豆腐の甘辛がらめ
- ・ハリハリあえ・大根のそぼろ煮
- ・牛乳

高野豆腐は、豆腐を凍らせた後乾燥させて作ります。乾燥した状態では、スポンジ状ですが、水で戻してだしで煮込んで調理します。今日は、戻した高野豆腐に片栗粉をつけて揚げ、甘辛いタレをからめました。

3月9日（水）

- ・ミルクロール減
- ・ミートトマトパスタ
- ・チキンナゲット
- ・れんこんチップスのサラダ・牛乳

キャベツは、ヨーロッパ生まれの野菜です。むかしは、病気によくきく薬であると信じられ、甘く煮たものがデザートとしてよく食べられていたそうです。見た目は大きくちがいますが、ブロッコリーやカリフラワーもキャベツのなかまです。ビタミンCが多く、葉っぱを2～3枚、生で食べれば、1日に必要な量の半分以上がとれます。





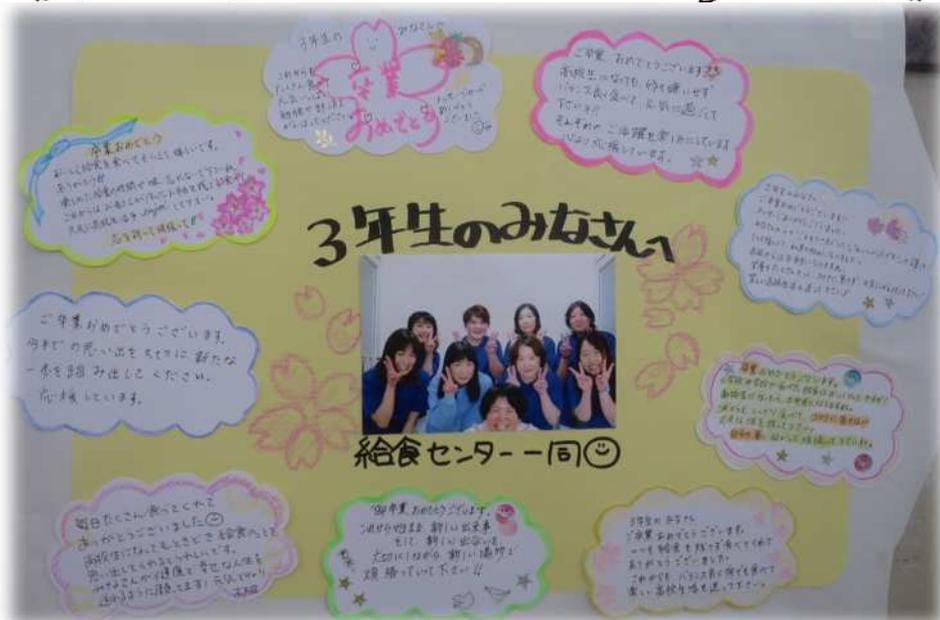
3月10日(木)

- ・ポークカレー
- ・ひじきの和風サラダ
- ・お祝いデザート・牛乳

れんこんは冬や旬の野菜です。石川県では、加賀れんこんが有名です。れんこんには肌の調子を整えたり、かぜなどを予防する働きのあるビタミン C が豊富です。今日の給食はれんこんを油で揚げてチップスのようにしました。



給食センターの調理員さんから
3年生にメッセージを書きました。
(職員室前に掲示しました)



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！3月10日が3年生最後の給食でした。小学校・中学校の9年間合わせて約1700食の給食を食べたこととなります。思い出に残る献立やまた食べたいと思うメニューがひとつでもあってくればうれしいです。高校生、そして大人になっていく皆さんは自分で食事を管理していかなくてはなりません。バランスのよい食事、規則正しい食生活は幸せな人生の基礎となるものです。これからも食事を楽しみながら、自分の健康を大切にしていって下さい。給食センター一同、応援しています！

給食センターをのぞいてみよう！



3/8に高野豆腐の甘辛がらめを提供しました。

高野豆腐をおやつのように食べられる、給食ならではのメニューです。



高野豆腐は乾燥状態なので水で戻し、米粉・片栗粉の衣をつけます。

さつまいもは固いので切るのが大変です



さつまいもは角切りにします。いも類は機械で切れないので、包丁で切ります。



180℃の油で揚げます

フライヤーで、さつまいもと高野豆腐を順番に揚げていきます。温度が85度以上になったことを確認し、油から出します。

揚げ終わったさつまいも、高野豆腐を合わせて、甘辛たれをかけ、混ぜ合わせたら出来上がりです。



熱いうちに混ぜるとよく味が染みます