

きゅうしよく
11月28日(月)の給食



きょう てっか つく
今日は鉄火みそを作りました。

てっか ねっ てつ あか いみ あかみそ
「鉄火」とは「熱した鉄のように赤い」という意味で赤味噌で
あじつ だいず
味付けされています。大豆とごぼう、にんじんをカラカラにな
るまで炒めたものを赤味噌で味付けしました。ごはんによく
あ ぶかし ちからしごと ひと べんとう
合うおかずです。昔は力仕事をする人のお弁当のおかずと
してよく食べられていたそうです。大豆のタンパク質と野菜の
しょくもつせんい えいよう
食物繊維で栄養がとれます。

よくかんで食べましょう。



きゅうしよく
11月29日(火)の給食



きょう てづく にく に
今日は手作り肉だんごのクリーム煮です。

ちょうりいん こ にくだんご つく
調理員さんが400個の肉団子を作りました。

にくだんご しょうが い みそ あじつ
肉団子には生姜やねぎを入れ味噌で味付けしました。

ふゆやさい はくさい こまつな にこ
冬野菜の白菜や小松菜を煮込みやさしいクリームソースで

あじつ さむ ふゆ からだ あた
味付けしました。寒い冬に体が温まるメニューです。



にく ちょうみりょう ま
肉と調味料をよく混ぜます



まる だんご
丸団子にします



おお なべ い
大きな鍋に入れあげます

カレーができるまでをしょうかいします

11月30日(水)の給食 きゅうしょく



せとうちレモンゼリー

アサヒ牛乳
200ml

ほうれんそうの
サラダ

★
ほしがたにんじんがはいっているよ
きのことこんさいのカレー

今日のカレーは、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの他に
れんこん、さつまいも、エリンギ、しめじをいれ風味豊かにし
ました。れんこんのシャキシャキはかむ練習にもなります。
きのこをいれることでうまみもでます。

味噌汁や煮物では苦手^{にがて}で食べられない根菜やきのこが
カレーにすることでペロリと食べてしまえる^{おも}と思います。

調理員さんが玉ねぎをじっくりあめ色になるまで炒めて
おいしいカレーを作ってくれました。



①野菜は3回あらいます



②野菜を切っています



③大きな鍋で野菜と肉をよくいためます



④たくさんの調味料であじつけします



⑤みんなが大好きなカレーの
できあがりです!