

きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月3日(月)



こうや豆腐 どうふ こお かんそう つく どうふ ほ  
高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させて作ります。豆腐を保  
ぞん ぶん ふゆ そと ほ こお かんそう  
存するために、冬になると外で干して凍らせて、乾燥させて  
つく おかし ひと ふゆ しょくざい こま つく  
作っていました。昔の人が、冬も食材に困らないように作ら  
れた保存食です。乾燥したものは、固くなっているのでお湯  
もど じる にこ きょう 8しゅるい  
で戻してから、だし汁で煮込みます。今日は、8種類の  
ざいりょう こうや豆腐 とりにく  
材料 高野豆腐、鶏肉、さつまあげ、たまねぎ、ごぼう、しい  
たけ、にんじん、いんげんを煮込みました。高野豆腐には良  
しつ たんぱく しつ ほうふ  
質なたんぱく質が豊富です。



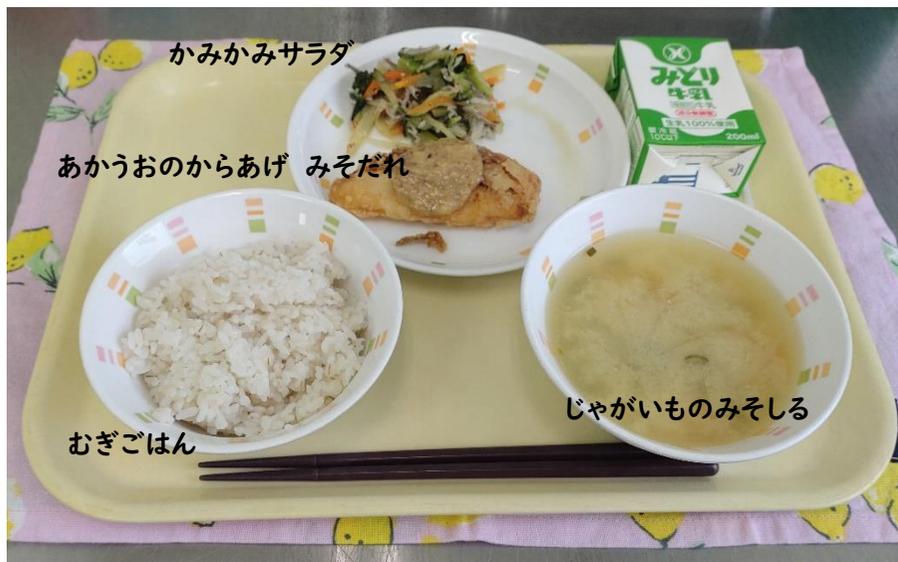
きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月4日(火)



きょう きゅうしょくしつ  
今日はカレービーンズドッグを給食室でつくりました。  
にく きざ だいず あじ あじつ  
ひき肉と刻んだ大豆をカレー味に味付けしてパンにはさみ  
ました。そのほかに、たまねぎ・にんじん・切り干し大根・チ  
ーズが入っています。パンに入れる具が出来上がったら  
ひとりぶん ぶんりょう けいさん さぎょう はじ みな  
一人分の分量を計算してはさむ作業が始まります。皆さん  
が食べる時間に合わせてオーブンで、焼き目がつくくらい  
に焼きました。ほんのり温かくてカレーの風味がよいパン  
です。残さず食べましょう。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月5日(水)



6月4日から10日は「<sup>は</sup>歯と<sup>くち</sup>口の<sup>けんこうしゅうかん</sup>健康週間」です。  
給食では、<sup>は</sup>歯や<sup>ほね</sup>骨にいい<sup>た</sup>食べ物やよく<sup>か</sup>噛むメニューを入れました。  
今日はサラダに、<sup>い</sup>いりこを入れています。  
かめばかむほど<sup>あじ</sup>味の<sup>しょくざい</sup>でる食材です。  
よく<sup>か</sup>噛んで<sup>た</sup>食べましょう。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月6日(木)



あじさいゼリー<sup>つく</sup>を作りました。  
<sup>あか</sup>赤ワインを入れて、<sup>い</sup>優しい<sup>やさ</sup>色合いのゼリーになりました。  
カクテルゼリーの<sup>あか</sup>赤・<sup>みどり</sup>緑・<sup>しろ</sup>白があじさいのようで、かわいくできあがりしました。  
みんな<sup>よろこ</sup>喜んで<sup>た</sup>食べてくれていました。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月7日(金)

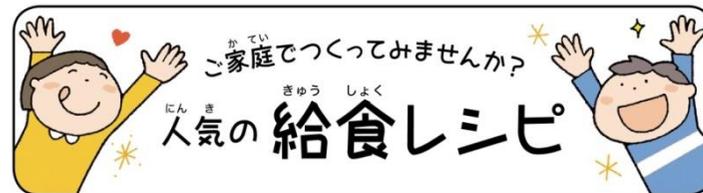


きょう げん ばじっしゅうおうえん  
今日は現場実習応援メニューです。

だいす やさい はい  
みんな大好きなチキンライスに野菜がたっぷり入ったコンソメスープ。

きゅうしょくはつとうじょう とうふ  
そして、給食初登場「てづくり豆腐ドーナツ」です。

こうとうぶ みな らいしゅう じっしゅう がんば  
高等部の皆さん来週からの実習、頑張ってください。



7日に登場した豆腐ドーナツ!  
ほとんどのクラスが完食していました。  
中はふんわり、外はカリッとしています。混ぜて丸めて、揚げるだけの簡単レシピです。ぜひ作ってみてください。

材料 (50gが8個できます)  
絹ごし豆腐……………200g  
ホットケーキミックス…200g  
油……………適宜  
砂糖……………30g

## 豆腐ドーナツ

### 作り方

- ①豆腐は水切りせずにつぶしてホットケーキミックスとよく混ぜ合わせる
- ②50グラムをボール状に丸める
- ③180℃の油で5分ほど揚げる  
(はしをさして粉がついてこなければOK)
- ④そのまま食べても砂糖や黄な粉をまぶしてもおいしいです

