

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月8日(月)



カレーは市販のルウを使わずに給食室
で小麦粉とバターと油をしっかりと炒め
てカレー粉やスパイスを合わせて作りま
した。時間をかけて炒めた玉ねぎや野菜の
甘み、お肉のうま味もカレーのおいしさを
引き立てています。今日はロースとんかつ
をのせて食べます。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月9日(火)



きょう きゅうしょく
今日の給食は、みんなが大好きな麺料理
です。野菜たっぷりのちゃんぽんには、玉
ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン、きく
らげ、もやし、きやべつ、にらが入ってい
ます。豚肉と野菜をしっかり食べて、風邪
を予防しましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月10日(水)



上野丘高校の学食で提供されていた、人気のおふくろの味レシピをいただいたので、作ってみました。鶏肉・にんじん・こんにゃく・ごぼう・さといもを甘辛いしょうゆで味付けしてごはんに混ぜたものです。この一品で、お肉も野菜も入っているので食べ盛りの子供たちには大満足のメニューなのだろうと思いながら作りました。おふくろの味を味わってください。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月11日(木)



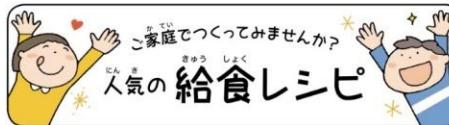
今日は、新メニュー「コッペパン」です。コッペパンを半分に切ってピザソースをぬりたまねぎ・ピーマン・ベーコン・チーズをのせてオーブンで焼きました。半分に切った上の部分はおしゃれにコッペパンピザの上にのせてみました。パリッとした部分とチーズがのったトロリン部分と二つの食感が楽しめます。スープ・サラダの野菜もしっかり食べてくださいね。

きょう きゅうしょく 今日の給食 12月12日(金)



今日はいつもの肉じゃがに、おからを加えて
栄養たっぷりの煮物になりました。おからを加
えることで食物纖維・たんぱく質・カルシウム
をとることができます。おからが煮汁を吸って
しっとりと仕上がりました。

汁物は冬が旬の白菜の味噌汁です。寒さで甘み
が増した白菜の味噌汁も残さずに食べて寒さに
負けない元気な体を作りましょう。



材料:8皿~10皿分
(カレールウ)
薄力粉……100g
サラダ油……40g
バター……50g
カレー粉……大さじ2

(カレーの具)
サラダ油……大さじ1
ぶた肉……300g
玉ねぎ……3個
にんじん…小1本
じゃがいも……3個
にんにく…小さじ2
しょうが…小さじ2
塩……小さじ2
コショウ…少々
ナツメグ…少々
ローリエパウダー…少々
赤ワイン……大さじ1
トマトピューレ…80g
コンソメ……12g
ウスターソース…大さじ1
濃口しょうゆ…小さじ2
チャツネ……60g
カレー粉……小さじ2
水…1L~1.3L

※調味料は大量調理の給食の分量とは少し変わります。家庭用で計算していますがお好みで加減してください。

作り方

- ① カレールウを作る:鍋にサラダ油、バターを入れとかす
- ② 小麦粉をいれ炒める
(クッキー生地の香りがしてくるまで炒める)
- ③ カレー粉を入れさらに炒める。あまり色が濃くなりすぎないうちに火を止める。
(色が濃くなるほどスパイシーなカレーになります)
- ④ カレーの具をつくる:サラダ油で玉ねぎをあめ色になるまでよく炒める
- ⑤ 豚肉を入れ炒め、にんにく・しょうが・塩コショウ・ナツメグ・ローリエパウダー・赤ワイン・トマトピューレを入れる
- ⑥ にんじんを入れ炒め、なじんだら水を入れる
- ⑦ 煮込みアクとりをする
- ⑧ じゃがいも コンソメを入れ煮る
- ⑨ ウスターソース・濃口しょうゆ・カレー粉・チャツネ・作ったカレールウを入れよく混ぜる
- ⑩ 味が足りない時には、塩で調節する
- ⑪ ごはんにかけて完成です

