

きゅうしよく
2月5日(月)の給食



家常豆腐(かじょうどうふ)(ジャーチャントウフ)

かじょうどうふは、もともと中国の家庭料理の一つで、豆腐を素揚げしたものを、そのときにある野菜や肉などで炒めたものを家常豆腐と呼びます。そのため、各家庭によって味が違うため、「家庭の味の豆腐料理=家常豆腐」と呼ばれるようになりました。給食の味はどうか？

たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・きくらげ・ピーマン
厚揚げ・豚肉が調味料と絡みあっておいしくなりました！

きゅうしよく
2月6日(火)の給食



きょうはパン屋さんに、ナンを作ってもらいました。

ナンはパン生地をへら型に伸ばして釜で焼いたものです。少しずつ、ちぎってキーマカレーをつけて食べましょう。

今日のキーマカレーには、豚肉、玉ねぎ、にんじんのほかに冬野菜のだいこんやれんこんこの時期おいしいセロリがはいっています。



ナンの細長いほうからちぎってカレーをすくったり、のせたりしてたべます。

2月7日(水)の給食



きょう 今日(きょう)はホキという魚(さかな)を焼いて、ねぎソースをかけた料理(りょうり)です。ホキを酒(さけ)としょう油(ゆ)につけます。お酒(さけ)には、臭み(くさ)抜き(ぬ)の効果が(こうか)あるので生臭(なまぐさ)さが少(すく)なくなります。スチコンでこんがり焼(や)きました。ごま油(あぶら)でたっぷりの根深(ねぶか)ねぎ(いた)を炒(かお)めいい香(かお)りがしてきたら味(み)噌(そ)、醬油(しょうゆ)、砂糖(さとう)など(い)を入れてソース(つく)を作(つく)ります。成長(せいちょう)期(き)に大切(たいせつ)なたんぱく質(しつ)がしっかりとれ(のこ)ます。残(のこ)さず食(た)べましょう。



2月8日(木)の給食



きょう 今日(きょう)は牛乳(ぎゅうにゅう)を使ってグラタン(つか)を作(つく)りました。朝(あさ)から調理(ちょうり)員(いん)手(て)作(つく)りしてくれ(くれ)ました。



ホワイトソース(こむぎこ)はバターと小麦粉(いた)を炒(め)めて牛乳(ぎゅうにゅう)で伸(の)ばしてとろみ(ね)がつか(つか)までよく練(ね)ります。簡単(かんたん)なよう(よう)でとても根(ね)気(き)のいる作(さ)業(ぎょう)です。牛乳(ぎゅうにゅう)がたっ(た)っぷり入(はい)っていてシウム(しうむ)がとれ(と)れます。カルシウム(ほね)は骨(ほね)や歯(は)の材(ざい)料(りょう)で、将来(しょうらい)骨(ほね)がボロ(ぼろ)ボロ(ぼろ)にな(な)ってしま(しま)います。毎日(まいにち)、カルシウム(しよくひん)がとれる食(しょく)品(ひん)をた(た)べま(ま)しょう!



2月9日(金)の給食



おだまきむし

まぜこみいならずし

とうふともずくのみそしる

きゅうしよく 給食のかたづけ

ぎゅうにゆう 牛乳パック

どの学部も、牛乳パックのかたづけが
じょうず
上手にできています。給食室での午後からの
かたづけが、とてもやりやすいです。
これからもよろしくねが
願います。



きょう おだまきむ つく
今日は小田巻蒸しを作りました。

うどんがはい 大きめの茶碗蒸して、大阪発祥の郷土
料理です。

つむ あさいと まる ま
紡いだ麻糸を丸く巻いたものを「苧環(おだまき)」とい

い、うどんが紡ぎ系のように見えるためこの名前がつた

といわれています。昆布とかつおぶし
でだしをしっかりと

たまご 調味料を混ぜます。やさし味の茶碗蒸しになったと

おも 思います。味わって食べましょう。

