

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月24日(火)



きょう きゅうしょくしつ
今日はピザドッグを給食室で作りました。
パンに切込みをいれ、野菜とウインナーを炒めケチャップあじに仕上げます。パンにソースを挟み最後にチーズをのせてオーブンへ入れます。
外はカリッと中はふんわりトロトロのピザドッグができました。副菜には、埼玉県の秩父地方の郷土料理のみそポテトです。収穫した小ぶりのじゃがいもをいろりやみそぬたを食べたのが始まりとされています。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月25日(水)



きょう や おお ほものう
今日は焼きシシャモです。多くが干し物として売られています。骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。カルシウムは骨や歯の作る働きがあります。魚にはミネラルや鉄分目の疲れをとってくれるビタミンAも含まれています。小さな魚ですが栄養がいっぱいです。よくかんで残さずに食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月26日(木)



きょう きゅうしょく
今日の給食 9月27日(金)



きょう つく
今日はチーズタッカルビを作りました。
かんこく てつなべりょうり ひと にく やさい
韓国の鉄鍋料理の一つで、肉や野菜、そしてコチュ
ジャンなどを合わせて炒める料理の事です。給食
から つく あまから
は辛さをおさえて作りました。甘辛いたれにさつま
いもの甘さとトロリチーズがおいしさアップしてくれ
ます。

きょう だいす
今日は、みんな大好きなカレーです。
しはん つか てづく
市販のカレールウを使わずに、ルウから手作りの
給食の味です。ルウの炒め具合や調味料により
スパイシーなカレーにすることもできます。今日は
みんなが食べやすい豚肉の入った甘口カレーで
す。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月30日(月)



きょう せいちょうき
今日は、ひじきごはんです。ひじきには、成長期に
えいよう
とってほしい栄養がたくさんつまっています。
まいにちげんき す か てつぶん
毎日元気に過ごすために欠かせない鉄分、そ
ほね は じょうぶ
して骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん
ふく えいよう
含まれています。これらの栄養をしっかりとって
にもの ま はん
もらいたいので、サラダや煮物、混ぜご飯にして
とうじょう ながて ひと
ひじきを登場させています。ひじきが苦手な人
ひとくち
も1口はチャレンジしてみてください。



みそポテト

材料

じゃがいも・・・300g
小麦粉・・・大さじ2
水・・・粉が溶ける程度
揚げ油・・・適量
*たれ
三温糖・・・大さじ3
みりん・・・小さじ1
赤味噌・・・大さじ1
料理酒・・・小さじ1
水・・・小さじ2

24日に登場したみそポテト
好評でみんなよく食べてい
たので紹介します。



作り方

- 1 じゃがいもは乱切にして10分ほど蒸す
- 2 小麦粉と水を混ぜて薄い衣を作る
- 3 じゃがいもに衣をつけて揚げる
- 4 みそだれは調味料を合わせ加熱する
- 5 揚げたじゃがいもに味噌ダレを絡める