

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月1日(金)

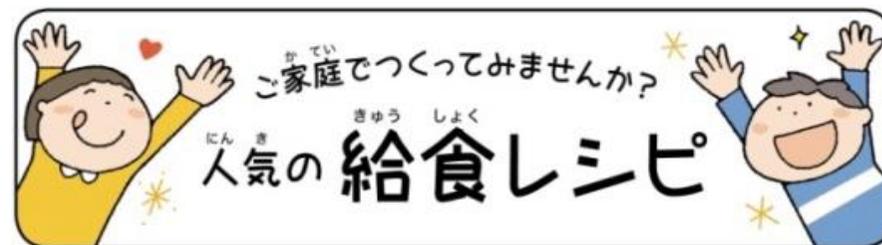


きょう しょくもつせんい おむぎ
今日は食物繊維たっぷり麦ごはんです。

おむぎ はくまい おむぎ ま た
「麦ごはん」は白米に押し麦を混ぜて炊いたごはんです。麦にはたんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は白米と比べると約17倍含まれています。食物繊維にはおなかの調子を整えて、便秘や肥満を予防する効果があります。

また、プチプチとした食感も麦の特徴です。

しょくかん たの た
食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。



10月29日の給食に登場したマグロのオーロラ煮は、子供たちがよく食べていたので紹介します。

まぐろの
オーロラ煮



ざいりょう にんげん
材料:4人分

マグロ角切り・・・240g
しょうが汁・・・小さじ1
酒・・・大さじ1/2
でんぷん・・・大さじ5
揚げ油・・・

★オーロラソース
トマトケチャップ・・・大さじ2
三温糖・・・大さじ1
赤味噌・・・大さじ1/2

つくかた
作り方

1. マグロにしょうが汁と酒をふる
2. でんぷんをまぶして油で揚げる
3. オーロラソースは、トマトケチャップ、三温糖、赤味噌を混ぜ合わせておく
4. 揚げたマグロを3のオーロラソースに絡めて出来上がり。