

今週の給食

11/16~11/20



11月16日(月)

- ・ごはん
- ・青菜とほたてのスープ
- ・マーボー大根
- ・ナムル
- ・牛乳



🍷 マーボー大根

大根の甘みが増す季節に、よく登場する「マーボー大根」。「マーボー豆腐」の「豆腐」に代わって、角切りの大根を入れています。これも、児童のみなさんに野菜を食べてもらおう工夫のひとつです。大根を下茹でしているため、マーボーの味がしみやすく、ごはんのおかずとしてもおいしくいただけます。ご家庭で、調理をされるときは、お米のとぎ汁で大根を下茹ですると大根がやわらかく仕上がります。



11月17日(火)

- ・シナモン揚げパン
- ・ミネストローネ
- ・里芋グラタン
- ・キャベツとツナのサラダ
- ・牛乳



🍷 里芋グラタン

あつあつのホワイトソースがおいしいグラタン。ホワイトソースはたっぷりの小麦粉と油、バターからできています。今日は、揚げパンと組み合わせるため、油を使うホワイトソースは使わずにグラタンをつくりました。とろっとしたグラタンにするために使ったのは「さといも」です。さといもに含まれるムチンというねばり成分が、ホワイトソースを使わなくてもとろみのあるおいしいグラタンにしてく



11月18日(水)

- ・ごはん
- ・豚汁
- ・ぶりの照り焼き
- ・ごぼうの塩きんぴら
- ・牛乳



🍷 学校におけるおさかな消費緊急対策事業

コロナウイルス感染症拡大の影響による外食需要や輸出の減少にともない、魚の消費が低迷していることを受け、国の国産農林水産物等販売促進緊急対策事業が行われています。この事業を活用で、学校給食への鹿児島県産のぶり・カンパチが提供されることになっております。11月は、ぶりが提供されており、6日・18日に給食に登場しました。



11月19日(木)

- ・鶏南蛮うどん
- ・肉まん
- ・青菜の白和え
- ・牛乳



🍷 肉まん

肌寒くなると食べたくなる「肉まん」。コンビニや冷凍食品のイメージですが、ホットケーキミックスと冷凍しゅうまいを使うと、簡単に作れます。ホットケーキミックスを少しかために溶き、マドレーヌ型に流し入れたら、その中に冷凍しゅうまいを押し込みます。しゅうまいが見えてしまうようなら、生地を追加してください。蒸し器で蒸せば、お手軽肉まんの完成です。



11月20日(金)

- ・ハヤシライス
- ・カラフルサラダ
- ・桂木柚子のゼリー
- ・牛乳



🍷 桂木柚子

ゆずは、奈良時代に中国から朝鮮半島を経て、日本に伝わったと言われます。古くか薬用として、また調味料として、ゆずの持つ独特な香りと酸味は多くの人に親しまれてきました。しかし、その多くは道端に自生していたもので、本格的な栽培はあまりされていませんでした。そんな中、埼玉県毛呂山町では、ゆずの栽培がおこなわれており昭和初期には「桂木柚子」というブランドゆずとして有名になりました。

