

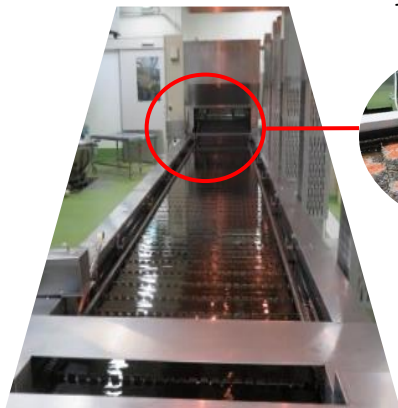


給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



給食センターからこんにちは♪ # 8

コロッケを揚げているところ



左の機械は【フライヤー】と言って、あげものを作る機械です。

この中に油を270リットル入れて、あげる温度や時間を設定すると、流れるプールのようにあげものが自動で流れて、奥の出口までいくとできあがりです。自動で流れますが、あげもの同士がくっついたりこげたりすることもあるので、ひっくり返しながらかけていきます。

材料(子ども5人分)

- 豚もも肉 …300g (短冊切り)
- ★酒 …大1/2
- ★しょうゆ …大1
- ★おろししょうが…大1/3
- 片栗粉 …1/2カップ
- あげ油 …適量

- しょうゆ…大1
- さとう …大3
- ごま …大2
- 水 …大1

給食の人気メニュー【ぶた肉のかりん揚げ】の作り方を紹介します😊

作り方

- ①豚もも肉に★で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③②を合わせてタレを作り、②にかからめる。



今が旬!ほうれん草

ほうれん草は緑黄色野菜を代表する野菜で、ビタミンCやβ-カロテンがとても多く含まれています。また、カリウムやカルシウム、鉄などのミネラルのバランスもよく、高血圧や貧血の予防、歯や骨を丈夫にするにはたつきも期待されます。ほうれん草にふくまれるビタミンCは夏と旬の冬では数倍違うという分析結果もあり、冬のものの方が栄養価も高く、甘みも増えています。

<p>1(水)</p> <p>いわしの だしフライ</p> <p>だいのん かりん揚げ</p> <p>ごますあえ 幼小:2こ 中:3こ</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>いわしのフライは衣にじゃがいもを使います。魚が苦手な人もフライドポテト風の衣で食べやすいかも?</p>	<p>2(木)</p> <p>みかんゼリー</p> <p>はくさいの たくあんあえ</p> <p>ごはん おでん</p> <p>温州みかんとは、日本独特の品種で、食べやすいので海外にも輸出されている人気の品種です。</p>	<p>3(金)</p> <p>あげぎょうざ 幼小:2こ 中:3こ</p> <p>プルコギ</p> <p>せわりパン トック</p> <p>スープ</p> <p>プルコギサンドを作って食べましょう! プルコギは、肉と野菜をいためて、甘い味つけをした料理です。</p>		
<p>6(月)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>こんさいカレー</p> <p>ごはん</p> <p>根菜とは、根の部分を食べる野菜です。どんな根菜がカレーに入っているか探しながら食べてね。</p>	<p>7(火)</p> <p>わふうつくね</p> <p>ひじきの いりに</p> <p>ごはん すいとんいり</p> <p>みそしる</p> <p>すいとんは小麦粉で作ったおもちです。みそ汁に具がたくさん入っているのでよくかんで食べてね。</p>	<p>8(水)</p> <p>こぎかな フライビーンズ</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>ごはん きんちんじる</p> <p>具をごはんに乗せて、豚丼にして食べてね。けんちん汁には2種類のきのこが入っています。わかるかな?</p>	<p>9(木)</p> <p>さんまの しょうがに</p> <p>いそかあえ</p> <p>ごはん きりぼしだいこん</p> <p>のみそしる</p> <p>しょうがには、体をあたためるはたらきがあります。体温が上がるので、寒い季節にぴったりの野菜です。</p>	<p>10(金)</p> <p>とりにくの チーズふうみやき</p> <p>こぎかなと ひじきのサラダ</p> <p>こめこパン ミネスト</p> <p>ローネ</p> <p>鶏肉のチーズ風味焼きは、鶏肉に粉チーズ・パン粉・パセリ・塩をまぶして焼いた料理です。</p>
<p>13(月)</p> <p>かんてん サラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <p>八宝菜に入っている白菜は、冬が旬です。水分が多いので、加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。</p>	<p>14(火)</p> <p>プチゼリー (アセロラ)</p> <p>くきわかめの ごもくいため</p> <p>さけの あんかけ</p> <p>ごはん にゅうめん</p> <p>さけの身は赤いですが、白身魚の間です。食べているエサの影響で筋肉が赤みを帯びているため。</p>	<p>15(水)</p> <p>ほうれん草と しめじの あえもの</p> <p>ぶたにくの かりんあげ</p> <p>ごはん どうふの みそしる</p> <p>一年中見かけるほうれん草ですが、旬は冬です。鉄分やビタミンCを多く含む、栄養豊富な野菜です。</p>	<p>16(木)</p> <p>そばろいり たまごやき</p> <p>てづくり ふりかけ</p> <p>ごはん ならのっぺ</p> <p>12月17日は奈良県の春日大社で「おん祭」があり、そこで食べられているのが「奈良のっぺ」です。</p>	<p>17(金)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ピカディージョ</p> <p>しょくパン ポトフ</p> <p>ピカディージョを食パンに乗せて、タコスにして食べてね。ピカディージョのタコスはメキシコの料理です。</p>

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

20(月)

冬至献立

きんぴらごぼう さばの ゆずふうみ

ごはん かぼちゃの みそしる

22日は冬至(とうじ)です。「ん」のつく食べものを食べると幸運になれると言われています。

21(火)

クリスマス デザート

はなやさい サラダ

もみのき ハンバーグ

チキン ライス どうにゅう シチュー

今日で2学期の給食は終わります。少し早いクリスマスメニューをみんなでおいしくいただきます♡