


きょうの給食

7月22日(水)

| | | | |
|------------------|-----------|---------|--|
| こ ん だ て | 主食 | ロールパン |  |
| | 主菜 | 変わり五目豆 | |
| | 副菜 | 茎わかめスープ | |
| | 牛乳 乳製品 | 牛乳 | |

献立について



変わり五目豆は、パンにも合う大豆料理として考えた料理です。揚げたじゃがいもも入るので、食べ応えのある主菜です。
にんじんやこんにゃく、ピーマン、じゃがいもを大豆に合わせて小さく切りそろえて作ります。

茎わかめスープは、海藻を2つ(茎わかめと糸かんでん)も使った、食物繊維たっぷりのスープです。基準では、ブイヨンですが、霧が丘学園特注で、豚骨でとったスープで作りました。

《給食室で…変わり五目豆》



切りそろえた
じゃがいもを…



油で揚げます。



きつね色になるまで、
10分程度揚げます。

香ばしく
揚がりました。



しっかりゆでると
茶色くなります。



炒めた材料(豚肉・にんじん・こんにゃく)と、大豆をじっくり煮込み、最後に揚げたじゃがいもを入れてさっくり混ぜて**出来上がり**。



《教室で》



きょうはなんだろう…
おいしそう

サンプルケースを
囲んで

大豆をゆでます。2時間～3時間ですごくやわらかくなります。

