

きょうの給食

10月7日(水)

こんだて	主食	ごはん
	主菜	きびなごフライ
	副菜	ひじきの炒め煮
	副菜	けんちん汁
	牛乳 乳製品	牛乳



献立について



きびなごフライは、先月に続いて今年度2回目です。製造業者がちがうので、今月の方が若干大きい物でしたので、一人分が中学年で3~4本ずつでした。ひじきの炒め煮は、もどした乾燥ひじきを、凍り豆腐やにんじんと共にじっくり煮含めました。

けんちん汁は、秋から冬にかけては、給食によく登場します。本来は精進料理なので、かつお節は使いませんが、伝統料理をおいしく食べられるように、今回は、たっぷりのかつお節でだしにこだわって作りました。

《給食室で…けんちん汁:おいしいだし》

こんぶを水につけておきます。(1時間くらい)

ゆっくり加熱していきます。

たっぷりのかつお節を使います。(一人2.5g)

煮立ってきたら、火を弱めて、1~2分加熱して火を消します。

ごま油で、じっくり炒めます。

50分間

給食のお釜は、鉄でできています。じっくり煮込んだりする料理は、とってもおいしくできるのですが、野菜のポリフェノールと反応して、黒くなる場合があります。

油でじっくり炒めると、黒く変色することを防ぐことができます。きょうは、じっくり50分も炒めて作りました。

きれいに出来上がりました。



《きり菜ちゃん》



きょうのきり菜ちゃん