

きょうの給食

10月20日(火)

こんだて	主食	ごはん
	主菜	ハンバーグ和風ソース
	副菜	きんぴら
	副菜	みそ汁
	牛乳乳製品	牛乳



献立について

ハンバーグ和風ソースは、豚肉と鶏肉のひき肉に、ひじきを7%程度混ぜたひじきハンバーグをえのきたけ・ねぎの甘辛い和風ソースでいただきます。以前にもお知らせしたようにオーブンがないので、蒸して作ります。

きんぴらは、ごぼうを一人25g、全校で15kgも使います。調理員さんが時間をかけて丁寧にさがきにし、ゆっくりじっくり炒めて作りました。



《給食室で…きんぴら》

ごぼうは、皮の付近が一番風味がいいので…



泥ごぼうではなく洗いごぼうが納品されました。



ごぼうの皮は包丁やピーラーなどでむかず、専用のスポンジでこすってむきます。



給食室には「野菜裁断機」という機械もありますが、包丁で切る方が、風味もよく、歯ざわりもよく出来上がります。

全部切るのに1時間かかりました。あく抜きのために、水にさらします。



じっくり、1時間炒めて作りました。

