

きょうの給食

12月21日(月)

| | | | |
|------|-------|----------|--|
| こんだて | 主食 | はいがごはん | |
| | 主菜 | ポークカレー | |
| | 副菜 | ごますあえ | |
| | 牛乳乳製品 | プルーン発こう乳 | |

献立について



月一のカレーの日です。今月は、給食では一番実施回数が多い豚肉のカレーです。いつものように材料をていねいに切りそろえ、手作りルーでじっくり煮込んで作りました。

副菜は、もやしとにんじんで作る、温かいごま酢あえです。もやしもにんじんも下ゆでして、水気をきってから仕上げます。**ごま**が決め手のあえものです。

《給食室で…ポークカレー》

きょうは1.5cm角



きょうも大きさをそろえて切ります。



きょうもルーを入れて30分以上煮込みました。でも、じゃがいもは煮くずれしてません。

きょうのじゃがいもは「**黄爵**」という品種でした。煮くずれしにくいのが特徴です。

《給食室で…ごま酢あえ》



大きなざるに4つ分のもやし



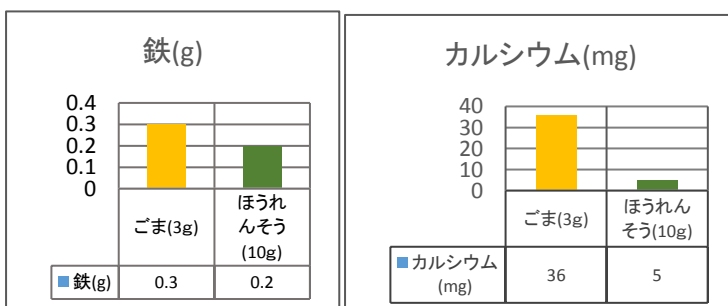
ゆでると、2ざる分になりました。



出来上がり

温めた甘酢で野菜を加熱して、仕上げにごまをたっぷり加えます。(ひとり3g)

《ごま…小さいけれど頼りになります。》



横浜の給食では、「ごま」もよく使われます。小さいけれど、頼りになる食品です。給食でよく使用する量でほうれんそうと比べてみました。たった3gでこんなに栄養があります。

