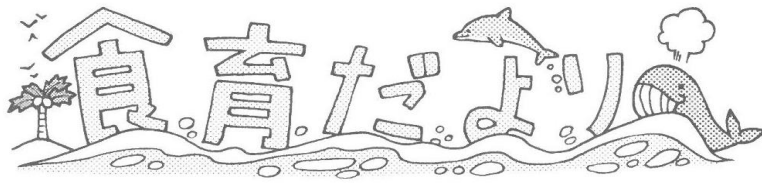


7月



～給食試食会を行いました～

6月18日に今年度の給食試食会を開催いたしました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

当日は学校給食の特徴などについてご説明しました。自校調理方式をとることのできたての温かい給食のおいしさを味わえることや、食材登録制度により、使う食材の安全性を確認していることなどをご紹介しました。

カレーの日は、給食室でトリガラスープをとり、ルウを作っています。手作りすることにより塩分・脂質を抑えながらも子どもたちにおいしいと感じてもらえるよう、アレルギー対応が必要なお子さんでも同じものを食べられるよう工夫しています。衛生管理には細心の注意をはらい、人の動きや食材の動きを事前に打ち合わせしています。



牛乳
夏野菜のカレーライス
コーンサラダ
(ハムドレッシング)
メロン

当日召し上がっていただいた献立のレシピを一部ご紹介し
ます。

※分量は3、4年生一人分、作り方は給食でのものです。



【ハムドレッシング】

たまねぎ	3 g	すりおろす
にんにく	0.1 g	すりおろす
しろしょうゆ	2.5 g	
(色が薄い醤油です。白だしではありません。 醤油と塩で代替え可能)		
砂糖	1.5 g	
りんご酢	1.5 g	
酢	0.4 g	
マヨネーズ	1.5 g	
ハム	7 g	

- ① 材料を合わせ、煮る。荒熱をとる。

給食ではサラダも、ドレッシングも火を通しています。

【夏野菜のカレーライス】

米	72 g	(+ターメリック 0.05 g)
にんにく	0.4 g	すりおろす
しょうが	0.4 g	すりおろす
豚肉	25 g	一口大
玉ねぎ	60 g	スライス
にんじん	15 g	いちょう切り
トマト	5 g	湯むきし、角切り
じゃがいも	30 g	角切り
かぼちゃ	10 g	角切り
なす	10 g	いちょう切り
いんげん豆	8 g	すりつぶす
りんご	3 g	すりおろす
とりがらスープ	25 g	
小麦粉	1.5 g	(ルウ用)
カレー粉	0.2 g	(ルウ用)
油	1 g	(ルウ用)
赤ワイン	0.5 g	
塩	0.75 g	
こしょう	少々	
カレー粉	0.3 g	
中濃ソース	2 g	
ケチャップ	3 g	
チャツネ	1.5 g	
デミグラスソース	2 g	
しょうゆ	0.5 g	

- ① 米は研ぎ、水加減をする。ターメリックを加え、炊く。
- ② 小麦粉、カレー粉、油を炒めてルウを作る。
- ③ とりがらと香味野菜を煮込みとりがらスープをとる。
- ④ 肉、野菜を順に炒め、塩コショウをし、スープを加える。
- ⑤ じゃがいもが少し柔らかくなったらかぼちゃ、なすを加える。
- ⑥ 豆、りんご、残りの調味料を加え、ルウを加える。
- ⑦ 味を確認し、仕上げる。