

きゅうしょくしつ 給食室だより

令和7年10月29日

きょう きゅうしょく むぎ はん ぎゅうにゅう に じる
今日の給食は、麦ご飯、牛乳、さばのみそ煮、けんちん汁
です。

さばのみそ煮は、さばの切り身をみそや砂糖、酒、みりん、生姜などと一緒に煮込んで作りました。煮ることにより、さばの臭みが消え、柔らかく食べやすくなります。一緒に煮たねぎや生姜、昆布も添えましたので、ぜひ味わってみて下さい。

けんちん汁は、神奈川県の建長寺というお寺で作っていた汁
が始まりだという説があります。肉や魚を使用しない汁で、
うま味はかつおや椎茸からのだしを使用します。小松菜は、
新座市内の鈴木農園さんのものを使用しました。

きょう た じょうぶ からだ つく
今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。



さばと調味料などを蓋に並べて入れます



さば 鯖は、おお 大きな釜でじっくり煮ます。
ひ つよ 火が強すぎるとこげてしまい、
ひ よわ あじ 火が弱すぎると味がしみないため、
ひ つよ ちゅうせい おむか 火の強さを調整するのが難しいです。



一緒に煮た昆布、ねぎ、生姜も刻んで入れます



さばを数えてバットに入れます