

今日の給食は、麦ご飯、カレーじゃこふりかけ、牛乳、
夏野菜と豚肉のスタミナ炒め、冬瓜のそぼろ汁です。

夏野菜と豚肉のスタミナ炒めには、ナス、ピーマン、トマ
トなどの夏野菜を使い、豆板醤で少しピリ辛にしました。

冬瓜のそぼろ汁には、新座市内の鈴木農園さんで収穫さ
れた冬瓜を使用しています。冬瓜は『冬』という漢字が使わ

れていますが、夏の野菜です。汁には「モロヘイヤ」という
野菜も使われており、こちらも今の時期が旬だとされてい

ます。今日で夏野菜をたくさん使用した献立は終わりで、
今後は秋らしい献立も増えていきます。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

スタミナ炒め 下処理風景

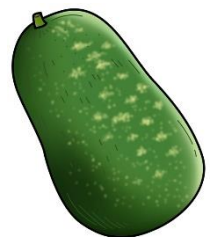
ピーマンを
乱切りにします。



トマトは皮をおき、角切りにします。

ナス 30 kgも
乱切りにします。

冬瓜のそぼろ汁 調理風景



冬瓜の皮、種、
ワタを除いています。



モロヘイヤは最後に入れます。