

# きゅうしょくしつ 給食室だより

令和5年9月14日

今日の給食は、スパゲッティミートビーンズソース、牛乳、  
ごぼうチップスサラダです。

今日はパスタの王道のミートソースで、給食でも人気の  
献立のひとつです。今日は、優れた栄養素を豊富に含んだ大豆  
をミキサーでくわいて入れました。もちろん、給食室で小麦粉  
と油を炒めてルウも手作りしています。

ごぼうチップスサラダのごぼうは、薄く切ったあとでんぷん  
をまぶし、油で揚げました。サクサクの歯ごたえが楽しめるご  
ぼうを、野菜にトッピングしていただきます。小松菜は、  
新座市内の高橋農園さんに届けていただきました。

今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

ごぼうチップスサラダ 調理風景



ごぼう 13 kg!



薄く切り、  
油でカリカリに  
揚げます

野菜をドレッシングで  
味つけします



スパゲティ 調理風景



スパゲティ 40 kgをゆでます



ケチャップやトマトピューレを加え、  
煮込みます