

きゅうしょくじつ
給食室だより

令和5年9月28日

きょう きゅうしょく むぎ はん きゅうにゅう かんこくふうにく
 今日の給食は、麦ご飯、牛乳、韓国風肉じゃが、ほうれ
 そう
 ん草とハムのナムルです。

にく にほん だいひょうてき かていりょうり きょう かんこくふう
 肉じゃがは日本の代表的な家庭料理ですが、今日は韓国風
 にアレンジしました。材料はごま油を使って炒め、キムチ
 を入れています。隠し味にコチュジャンを入れ、仕上げに“二
 う”を加えました。じゃがいもは、新座市の農家の鈴木農園
 しゅうかく つか
 さんで収穫されたものを使っています。じゃがいもに味が
 よわび にこ つく
 しみこむように、弱火でじっくり煮込んで作りました。

ナムルには、ほうれん草、もやし以外にもにんじん、きゅ
 うりをつか いろあざ しあ
 うりを使い、色鮮やかに仕上げました。

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。

かんこくふうにく
 韓国風肉じゃが



じゃがいも 57 kg



すこおお
 少し大きめに切ります



にんじんは、
 らんまきりにします



いと
 糸こんにゃくは、
 いったん下味をつけます



キムチを
 使います



ざいりょう
 材料を炒めます



じゃがいもがくずれないように、
 そっと混ぜます