



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年10月2日

今日の給食は、こぎつね寿司、牛乳、鶏のスパイスから揚げ、ほうれん草と白菜のごま和えです。

こぎつね寿司はきつねの好物といわれる油揚げを甘辛く煮て、いり卵、さやいんげんとともに、酢飯に混ぜて作りました。油揚げは、大豆から作られる食品です。大豆は「畑のお肉」とも言われ、体をつくる栄養素である“たんぱく質”がたくさん含まれます。

鶏のスパイスから揚げは、鶏肉にカレー粉、ガラムマサラといったスパイスを漬け込み、油で揚げて作りました。ピリッとしたスパイスの風味が、食欲を増してくれそうですね。

今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

こぎつね寿司



油揚げを短冊切りにします



12kgの卵を割ります

ごま和え



から揚げ



下味をつけた肉に、
こしょう粉をつけます



ごはんとお肉を混ぜ合わせます



いり卵をつくります

油で揚げます

