

今日の給食は、ゴマじゃこご飯、牛乳、麻婆大根、野菜のにんにく醤油和えです。

麻婆大根は、たっぷりの大根を、ひき肉やねぎとともに、赤みそやテンメンジャンで味つけして作りました。大根は、切ったあとお米のとぎ汁で下ゆでしています。そのひと手間をかけることで、大根のアクを抜き、味がしみこみやすくなる効果があるそうです。

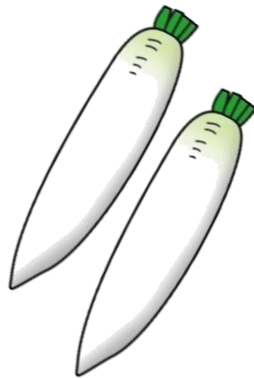
野菜のにんにく醤油和えは、キャベツ、小松菜、にんじんを、にんにくとごま油をきかせた味つけにしました。小松菜は、新座市内の鈴木農園さんでとれた新鮮なものを使用しています。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

まーぼーだいこん
麻婆大根



だいこん 大根71kgは、6人がかりで切ります



ゴマじゃこ飯



お米のとぎ汁で、下ゆでします



でんぶんで、とろみをつけます

やさいのにんにくしょうゆあえ
野菜のにんにく醤油和え

