



きゅうしょくじつ
給食室だより

令和5年10月18日

きょう きゅうしょく

今日の給食は、カラフルピラフ、牛乳、白身魚のマリネ、フレンチサラダです。

ピラフは、炒めた米をさまざまな具とともに炊いて作る料理です。

今日は玉ねぎ、にんじん、ベーコン、マッシュルーム、コーン、赤ピーマンで具を作り、ごはん混ぜ、彩りにパセリを散らしました。

マリネとは、お肉や魚、野菜などの食材を、お酢等で

作る調味液に浸した料理です。今日は、メルルーサという魚を揚げ、切り干し大根、玉ねぎ、にんじんなどたっぷりの野菜が入ったマリネ液をかけました。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

カラフルピラフ



お米を炊くための水の量を、はかっています。



具をつくります



ごはん具を混ぜます

白身魚のマリネ



魚を揚げます



魚に、マリネ液をかけます