

きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年10月24日

今日の給食は、豚肉ときのこのカレー、牛乳、パワーアップサラダです。

今日は、秋に美味しいきのこを使ったカレーです。

今日は、マッシュルーム、えのきたけ、しめじの3種類を使いました。食べながら、探してみましょ。きのこはうま味成分が豊富なため、いつものカレーがよりおいしく仕上がりました。

パワーアップサラダは、こんにゃく、ひじきのほかに、小松菜やにんじんなどの野菜、ごまなどの食材で作りました。ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富なサラダです。今日もしっかり食べてパワーをつけましょ！

豚肉ときのこのカレー



えのきたけを、ほぐします



しめじ



ルーをつくります



ルーを入れ、煮込みます

パワーアップサラダ



ドレッシングで味つけをします