



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年11月28日

きょう きゅうしょく むぎ はん ぎゅうにゅう や ふう に
今日の給食は、麦ご飯、牛乳、すき焼き風煮、ナムルです。

きゅう きおん ひく なべりょうり きせつ
急に気温が低くなり、鍋料理がおいしい季節がやってきまし

た。すき焼きは、肉や他の食材を鍋で焼いたり煮たりして調理

する、日本を代表する料理です。一般的なすき焼きは牛肉で作

りますが、給食では価格の面から豚肉を使用しました。また、

にんじん、長ねぎ、白菜、春菊や歯ごたえの楽しめる糸こんに

ゃく、味がしみ込みおいしくなるお麴や高野豆腐、焼き豆腐と

たくさんの具材が入っており、栄養も豊富にとれる料理です。

また、ナムルに使用した小松菜は、新座市内の鈴木農園さん

から届けていただきました。

きょう た じょうぶ からだ
今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

すき焼き風煮



はくさい かいあら
白菜を3回洗います



は じくぶ ぶん わけて きり
葉と軸部分に分けて切ります



くきあ ぶ 車麴というお麴を使います
車輪のような見た目から、
くきあ ぶ 車麴と呼ばれています



【クイズ】

お麴は、何からできて
いるでしょうか？

せいかい ひだりした
(正解は、左下をみてね)



正解：小麦粉に水を加え、練って作ります。