

きゅうしょくしつ 給食室だより

令和5年6月8日

今日の給食は、麦ご飯、牛乳、なすと豚肉のコチュジャン炒め、ナムルです。

なすと豚肉のコチュジャン炒めは、今の時期から秋にかけて旬をむかえる“なす”と、疲労回復に効果のあるビタミンB1がたくさん含まれている“豚肉”を使った、ご飯のおかずぴったりな炒め物です。玉ねぎは、新座市の田中農園さんで収穫されたものを使っています。

ナムルは、もやし、ほうれんそう、にんじんを給食室特製のタレであえて作りました

今日も残さず食べて、丈夫な体を作りましょう。

食材の下処理風景



なす 42 kgを乱切りにします



なすは、いったん揚げます

コチュジャン炒めを調理している様子



豚肉と玉ねぎを炒めます



玉ねぎは、田中農園さんのものを使いました



ピーマンは食べやすいよう
小さめの乱切りにします



なすやトマト等を入れ、味つけします