



きゅうしょくしつ
給食室だより

令和5年5月19日

今日の給食は、麦ご飯、牛乳、豚バラ肉と大根の煮物、ほうれん草のおかか和えです。

煮物に入っている豚肉には、ビタミンB₁という栄養素が豊富にふくまれています。ビタミンB₁は、食べたごはんやパンなどを、エネルギーにかえる働きがあります。大根は地元の農家の鈴木農園さんで収穫された新鮮な大根を使用しています。煮物にはキムチも入り、ピリ辛の味つけでご飯が進むおかずです。

今日のおかか和えにも、地元の農家の鈴木農園さんで収穫された新鮮なほうれん草を使っています。切り干し大根も入っており、栄養満点の和え物です。

大根の下処理の様子



鈴木農園さんの
いっぱな大根70kg!



調理員さんが一生懸命切ってくれました。

おかか和えをおいしくする工夫



水っぽくならないようほうれん草をしぼっています。



お米のとぎ汁で下ゆでします。



味がしみこみやすいように「乱切り」という切り方です。

「おかか」とは、かつお節をこまかくけずったものです。

