

きゅうしょくいいんかい

給食委員会プレゼンツ

ちょうりいん

調理員さんに聞いた

きゅうしょく

みりょく

つた

給食の魅力 伝えます！

おひたし
 こや豆腐のたまごじ
 ゼリー
 みそしる 8F
 3月8日(月)

こうせどうふ (ほうご) せく 70g
 高野豆腐の卵とじは「まご」を約18kg使いま
 す。けずり節からだしをとって高野豆腐に味
 をしみ込ませて仕上げます。

フルーツもりあわせ
 やさいのソテー
 ジャム
 ホークビーンズ 9日
 3月9日(火)

ホークビーンズは「みず」水にしたしておい
 たい大豆をやわらかく下ゆでします。
 まえの日からたくさんの大豆を準備します。

おかかあえ
 じゃがいものからあげ
 こぎかな
 ソフトめん にくみそ 10日
 3月10日(水)

ソフトめんの肉みそかけは、ほか
 よりたくさんの量を作ります。たまねぎ30kgをみじんこ
 で糸田かくします。

にんじんのしおこうじんぴら
 とりにくとたいずのもの
 かきたまじる 11日
 3月11日(木)

とりにくと大豆のにもものでは、前
 日から大豆をもどし、やわらかくします。
 しょうが、ねぎで、かおりをたぎります。

ごもくまめ
 シシヤモのいそべあげ
 キャベツのみそしる 12日
 3月12日(金)

ごもく
 五目とは、こんぶ、こんにゃく、ちくわ、人参、豆の五種
 米、大豆、この食料が入ります。豆は朝一からじ
 くりやわらかくするまで煮ます