



2018年10月27日

学校給食体験 献立



◆ 炊き込みごはん ◆

給食では色々な炊き込みご飯を作っていますが、今日のご飯は、鶏肉・にんじん・ごぼう等を使った醤油味のものです。



◆ 塩から揚げ／秋の味覚たっぷりごまあえ ◆

から揚げは、給食でも大人気メニューの一つです。いつもは、しょうが、酒、醤油で下味をつけて作っていますが、今日はごまあえとの組み合わせなので、塩味にしてみました。秋の味覚の代表「さつまいも」とこれから旬を迎える「ブロッコリー」と「大根」を使った、ごまあえです。給食では地場産の食材を積極的に取り入れています。



◆ 鑄物汁 ◆

鑄物汁は、昭和初期、川口の鑄物共同組合が、鑄物作りの職人さんの健康を考え、提供するようになった献立の一つです。この取組みは今でいう社食（社員食堂）のルーツだそうです。



◆ デザート（みかん） ◆

みかんはこれから旬を迎える果物の代表です。手軽に食べられ、風邪を予防するビタミンAやCがたっぷり含まれます。

Recipe

◆◆ 秋の味覚たっぷりごまあえ（4人分） ◆◆

ブロッコリー小1株

さつまいも 中1/2本

大根 長さ3cm

上白糖 大さじ1強

醤油 大さじ1弱

すりごま 大さじ1

A

① ブロッコリーは一口大の小房に切って茹でる。

② さつまいもはよく洗って、皮をむかずに、いちよう切りにして水にさらす。水を切り耐熱容器に並べ、ラップをしてレンジで加熱する。

③ 大根は千切りにして茹で軽く水気をしぼっておく。

④ Aを混ぜて、ごまだれを作り、①～③を混ぜ合わせる。

