

令和 6 年 6 月 6 日(木)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・つみれ入りみそ汁・手作りチキンカツ・高菜の炒め物

※今日は中総体応援メニュー！言を担いで、手作りチキンカツ（勝つ）です。

○ つみれ入りみそ汁

- ▼ 出し昆布、煮干しで出し汁をとります。
- ▼ 温めた出し汁に人参、大根を入れて煮ます。野菜が煮えてきたら、つみれ（冷凍とびうおボール）を加えます。煮えてきたら、米みそで味を調え、最後に小松菜を加えます。

○ 手作りチキンカツ

- ▼ 鶏肉（1人40g）に下味をつけ、水溶き小麦粉、パン粉をつけて揚げます。

☆給食室で一つ一つ作る美味しいカツです。子供たちが大好きな献立の一つです。

○ 高菜の炒め物

- ▼ 熱したサラダ油に豚ミンチ、しょうがを入れ、炒めます。それに玉ねぎを加え、更に炒めます。玉ねぎがしんなりしてきたら、きざみ高菜（長崎産）を加え炒め、調味料で味を調えます。

【高菜の炒め物（1人分）】

豚ミンチ10g きざみ高菜20g 玉ねぎ20g しょうが0.6g

濃口しょうゆ0.2g 酒1g サラダ油0.3g

※ごはんが進む一品です。作り置きにいいですね。ごはんと一緒に食べても美味しいです。

今日の給食

中学生の皆さん！
中総体、頑張ってください。
諏訪小から応援しています。

