

令和6年6月7日(金)



【洋食料理献立】

●献立 コッペパン・牛乳・かぼちゃのシチュー・ツナサラダ（別配缶）

※サラダはツナと野菜を別々に配缶し、お皿の上で混ぜ合わせます。

○ かぼちゃのシチュー

- ▼ 小麦粉、バター、水溶きスキムミルクで「手作りホワイトルウ」を作っておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉を入れ、炒めます。人参、玉ねぎを加え更に炒めます。水を加え温めます。無添加チキンブイヨン、かぼちゃを加えます。かぼちゃが程よく煮えてきたら調味料で味を調えます。「手作りホワイトルウ」を加えよく混ぜ合わせます。チーズ、グリーンピースを加えたら出来上がりです。

※「手作りホワイトルウ」の献立は子供たちからとても人気があります。

○ ツナサラダ（別配缶）

- ▼ ツナを出して、レモン汁をかけます。さっぱりとした味にします。
- ▼ 手作りドレッシングを作り、冷やしておきます。
- ▼ キャベツ、きゅうりをスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し、真空冷却機で冷やします。冷えた具材をドレッシングで和えます。

【かぼちゃのシチュー（1人分）】

鶏肉 27g かぼちゃ 50g 玉ねぎ 20g 人参 20g グリンピース 3g 固形ブイヨン適量
塩 0.6g こしょう 0.02g サラダ油 1g 水 45ml

（手作りホワイトルウ）小麦粉 4g バター 4g 牛乳 40ml

※手作りホワイトルウのスキムミルクを牛乳に変更してみました。また、無添加チキンブイヨンには塩分がないので、固形ブイヨン使用した際は、調味料を調節してください。

今日の給食

「せんせい、きょう、ぜんぶ、食べました！2日連続です！」
給食にまだ慣れない1年生が笑顔で報告にきました。
一生懸命、頑張っている1年生の姿がとても健気でした。これからの成長が楽しみです。

