

令和6年9月9日(月)



【和食料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・かぼちゃとなすのみそ汁・さばの塩こうじ焼き・浦上そばろ

○ みそ汁

- ▼ 煮干しと出し昆布で出し汁をとります。
- ▼ 厚揚げは油抜きします。
- ▼ 温くなった出し汁の中に、玉ねぎを入れ煮ます。かぼちゃを加え更に煮ます。かぼちゃが煮えそうになったらなすを加えます。なすが煮えたら米みそを加え、最後にねぎを加えたら出来上がりです。

○ さばの塩こうじ焼き

- ▼ ごまさばに塩こうじ(液体)をまぶし下味をつけます。下味をつけたさばを天板に並べ、スチコン(焼く・蒸す・煮る調理機器)で蒸し焼きにします。

○浦上そばろ(長崎郷土料理)

- ▼ つきこんにゃく、もやし、そぎごぼうは下茹でします。
- ▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ炒めます。それに人参を加え更に炒めます。下茹でした、つきこんにゃく、あげかまぼこ、そぎごぼうを加え炒めます。調味料を加え、味を調えます。最後に下茹でしたもやしを加え混ぜ合わせます。(もやしから水がでるので味を確認しましょう)

今日の給食



【給食時間教室訪問】

今日は1年2組で給食をいっしょに食べました！

