



きゅうしょくだより

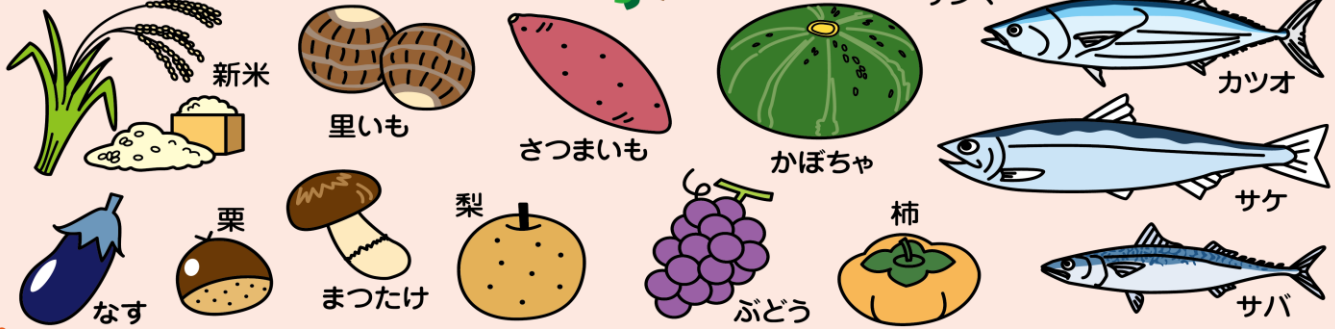


10月 給食目標 バランスよく食べよう

旬の味覚を楽しもう!

秋はいろいろな食べ物がおいしく、「食欲の秋」とも言われます。旬の食べ物は、栄養価が高く、体を元気にしてくれます。秋に旬を迎える食べ物を紹介します。ご家庭でもぜひ味わってみてください。

秋に美味しい食べ物



和食給食 和食の配膳

和食の特徴として、料理にふさわしい器にひとり分ずつ盛り分けるといったことがあります。そしてその器の正しいならべ方は、左にごはん、右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に煮物などの副菜、真ん中に漬物やお浸しなどの副菜を置きます。はしは、ごはんと汁物の手前に、持つ部分を右側にして横に置きます。魚の盛り付けは、頭を左、腹を手前にします。頭がない切り身は、幅の広い方を左に、皮を向こう側にして盛り付けます。

荒川区の給食用食器は、有田焼です。おわんタイプの食器が2種類あるため ごはん、汁物に同時に使用でき、和食にふさわしい配膳ができるので児童も自然に和食の配膳を学ぶことができます。



和食の給食

給食で世界旅行

10月27日(金) スロッピージョーサンド フレンチフライ ペンネ入りスープ

今回はアメリカの料理です。スロッピージョーサンドとは、二十世紀の初めごろに生まれたとされる家庭料理で、ミートソースをパンにはさんだサンドイッチです。スロッピーとは「だらしない」という意味で、ほおばったときに具がこぼれ落ちることからこの名前がついたのだそうです。チリパウダーなどのスパイスを加えることで、ぐっと風味がよくなります。

【スロッピージョーサンド】	ケチャップ	20g	
バーガーパン	4個	ウスターソース	4g
にんにく	少々	さとう	4g
玉ねぎ	160g	マスタード	少々
豚ひき肉	60g	パプリカパウダー	少々
牛ひき肉	30g	チリパウダー	少々
人参	30g	クミンパウダー	少々
小麦粉	10g	塩	1g
水	20g	こしょう	少々
トマトピューレ	40g	ピーマン	15g

- ① にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- ② にんにくを炒め、玉ねぎを加え炒める。
- ③ ひき肉を加えてよく炒め、にんじんを加える。
- ④ 小麦粉をふり入れてさらによく炒める。
- ⑤ 水～さとうまで加えて煮込む。
- ⑥ 調味料・スパイス類を加えて味を調える。
- ⑦ ピーマンを加え、冷めたらパンにはさむ。