



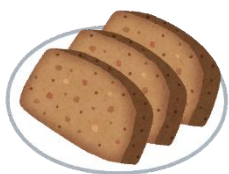
五中三二給食通信



令和 6年 1月 22日 NO.149

今日の給食は「和風ミートローフ」です。今回は「ミートローフ」についてです。

ミートローフは肉の^{かたまり}塊 という意味があり、アメリカで人気がある料理です。ひき肉や玉ねぎなどで作ったタネを型に入れてオーブンで焼いて作ります。同じひき肉料理のハンバーグとの違いは、ミートローフは型に入れてオーブンで焼く^{えんけい}のに対し、ハンバーグは1つ1つ^{せいけい}円形に成型し、フライパンで焼いて作ります。今日のミートローフはひき肉に玉ねぎのほかにれんこんや小松菜を入れて和風に仕上げ手作りました。



ひき肉料理、
しっかり食べたら
風邪ひきにくいよ(*'ω'*)

参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

ごはん

和風ミートローフ

三色野菜の和えもの

白菜のみそ汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚ひき肉 しぼり豆腐 油揚げ みそ さば節	米 パン粉 でんぷん 砂糖 白いりごま	しょうが 玉葱 にんじん れんこん 小松菜 もやし キャベツ 白菜 万能ねぎ