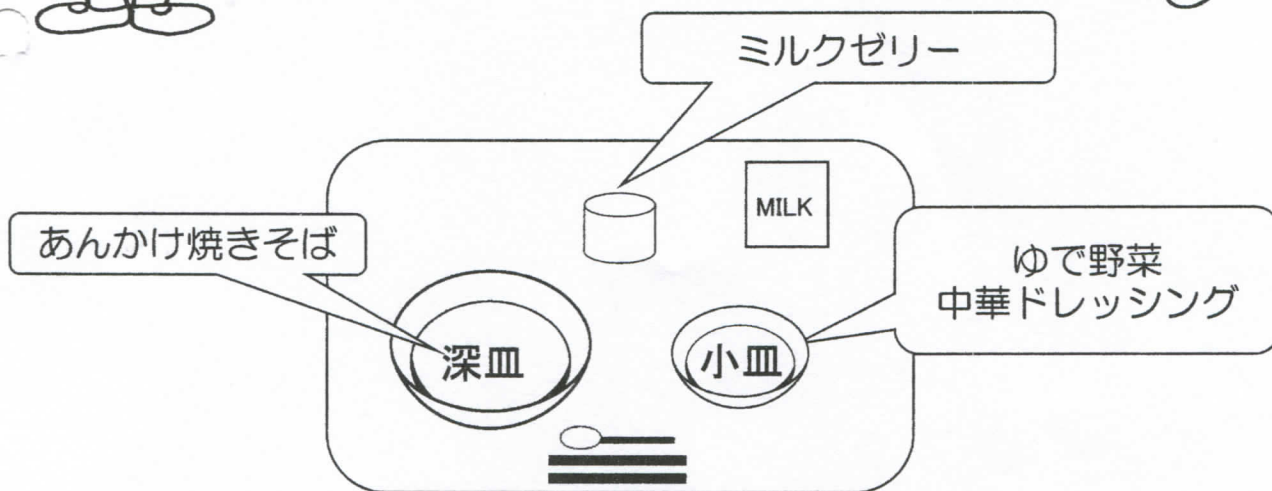
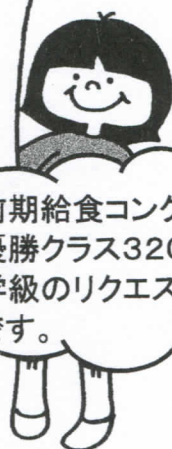


今日の給食

あんかけ焼きそば
ゆで野菜中華ドレッシング
ミルクゼリー
牛乳

前期給食コンクール
優勝クラス3200・3400
学級のリクエスト
です。



～あんかけ～

あんかけのあんは、どろっとしていますね。調理の最後に、でんぷんを水に溶いたものを少しずつ入れて沸騰するまで加熱すると、どろっとした状態になります。あんにすることのメリットは、口当たりがなめらかになる、料理が冷めにくくなる、汁も料理と一緒に食べられるため無駄なく栄養がとれるところです。今日は、豚肉、えび、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、チンゲンサイを使って、あんかけを作りました。中華麺にかけて、温かいあんかけをかけていただきます。

今日の主な食材の産地

にんじん・・・北海道 たまねぎ・・・北海道 きゅうり・・・千葉
キャベツ・・・長野 大根・・・千葉 しめじ・・・長野
チンゲンサイ・・・茨城 もやし・・・栃木 豚肉・・・茨城
えび・・・インド 米・・・青森