



すてっぴ給食だよ!

平成27年12月1日



今月のお楽しみ給食

「クリスマス」

7日(月)・8日(火)

9日(水)・10日(木)



早いもので、師走です。風邪やインフルエンザの流行に備えて、手洗い、うがいとしっかり食べることを心がけましょう。

☆今月のお楽しみ給食☆

クリスマス会に合わせて、4日間クリスマスメニューです。7日は、照り焼きチキン、8日はサーモンフライ、9日、10日は、すてっぴ定番のかまくらミートローフです。

給食では、卵、小麦、乳製品などアレルギーがあっても食べられるメニューを少しずつ増やしています。

サーモンフライは、卵の代わりに片栗粉と牛乳のつなぎ、パン粉の代わりにコーンフレークの衣です。

ミートローフのつなぎは、卵、牛乳、パン粉の代わりに豆腐と片栗粉です。

卵、乳製品が使っていないウインナー、マヨドレ(マヨネーズ風調味料)を使用しています。

みんな同じもので、クリスマスをお祝いできたら楽しいですね。



☆給食おすすめ食材☆

今月の給食では、京野菜“海老芋(えびいも)”を使った、『揚げ海老芋』です。煮物よりも手で食べやすいので、子どもさんには大人気メニューです。

揚げ海老芋のレシピ

○ 材料(こども5人分)○

- 海老芋.....300g
- だし.....1カップ
- うすくちしょうゆ..大さじ1
- さとう.....大さじ1
- 食塩.....少々
- 片栗粉、揚げ油.....適宜

○ 作り方 ○

1. 海老芋は皮をむき、3cm長さのスティックに切る。
2. 海老芋と、うすくちしょうゆ、さとう、だし、食塩を鍋に入れ、火にかける。沸騰後は弱火にして、ゆっくり煮る。火を止めて、しばらく置き、味をなじませる。
3. 海老芋をザルにあげ、水けをきる。片栗粉をまぶし、油で揚げる。

☆ えびいもは、大型のさといもで、えびのように曲がることから「えびいも」と呼ばれています。里芋よりも早く煮えます。



海老芋の栄養・・・骨の成長に必要なカルシウム、体の発育や活動に必要なビタミンB1