

食育ニュース

11月20日(水)

ごはん、ハンバーグ・目玉焼き・フロッコリー・ポテトをのせましょう。



りんご

副菜皿

ぎゅうにゅう
牛乳



深皿



飯椀

ジュリエヌスープ

ロコモコ丼

フレンチポテト



ロコモコはハワイの名物料理で、白いご飯に、ハンバーグと

目玉焼きをのせ、グレイビーソースをかけたものが定番スタイル

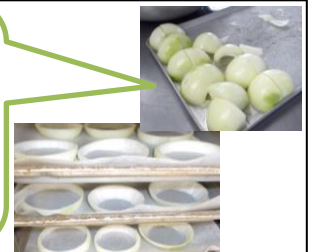
です。ロコモコの歴史は長く、ハワイで考案されてから80年ほど経ちますが、今では世界中で食べることのできる人気メニューです。ロコモコの

味の決め手になるのは「グレイビーソース」で、グレイビーとは肉汁のことです。今日の給食も、肉汁と調味料を合わせて煮詰め、作られています。

給食室の様子



目玉焼きに使った玉ねぎの残った部分は、余すことなくあめ色し、ハンバーグの中に☆



ロコモコ丼作りは、大忙し！ハンバーグは豆腐と塩こうじを加えてやわらかくジューシーに仕上げています。手作りグレイビーソースをかけて教室へ。

じゃがいもだけで、この量！