

食育ニュース

10月13日(火)

わふう
和風サラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

平皿

牛乳

予定していた「卵焼き」は、オーブンの故障により「炒り卵」に変更になりました。ご了承ください。(食材に変更はありません。)

い い たまご
しらす入り炒り卵

副菜皿

はん
わかめご飯

飯椀

たま こまつな しる
玉ねぎと小松菜のみそ汁

「しらす^ほ干し」と「ちいめん^{ちぎょ}じゃこ」の違いを知っていますか？

どちらも同じイワシの稚魚^{ちぎょ}を使っていますが、違いは乾かし具合です。

生のしらすを釜ゆでしただけのものを「釜揚げしらす^{かまあ}」、釜でゆでた後、少し乾燥させたものを「しらす干し」、しっかりと乾燥させたものを「ちいめんじゃこ」と区別します。

いずれも丸ごと食べられる小魚のため、多くのカルシウム^{すく}を摂取できる優れた食品です。



給食室の様子

「卵焼き」は型に入れてオーブンで焼く予定でしたが、オーブンの故障により急ぎよ「炒り卵」作りとなりました。

中心温度をしっかり測り、完全に火を通しています。

調理員さんが、急な献立にも素早く対応してくれました。

