

ドレッシングを
まぜましょう。

飯椀

ぎゅうにゅう
牛乳

カリフラワーのサラダ

平皿

コーントースト

ボルシチ

深皿

ウクライナの伝統料理「ボルシチ」



ボルシチは**テーブルビート**と野菜、肉を煮込んだ**ウクライナ**の伝統的なスープです。ビートとは赤いカブに似た野菜です。今日の給食では白いカブを代用しています。



ボルシチと聞くと**ロシア料理**を連想する人もいます。**寒冷地**である**ウクライナ**や**ロシア**では、**すぐにエネルギーを補給し体温を上げる**必要がありますが、それを叶えるのがボルシチです。**飲んですぐに温まり、糖分で素早くエネルギー補給**ができます。加えて**野菜のビタミンも摂取**できるので、**寒冷地に暮らす人々にとって欠かせない料理**だそうです。

給食室の様子



【コーントースト】

★国産小麦粉の食パンを使用しています。

①マヨネーズ(卵不使用)・国産ホールコーン・無添加ハム(下蒸ししています)・玉ねぎ(下ゆでしています)を合せてパンにぬる。

②チーズとパセリをのせる。

③オーブンで焼き上げて完成！

今日も1枚ずつ、計400枚を丁寧に作りました。