

今日の給食

令和元年10月4日(金)



- ★ さつまいもごはん
- ★ 牛乳
- ★ ソフトカレー竜田揚げ
- ★ アーモンド和え
- ★ のっぺい汁



さつまいもを細長く切って。



「スライサー」という機械で切ります。



お米に塩、しょうゆなどで味をつけて炊きます。



蒸したさつまいも、ごま、ごはんを混ぜます。

今日のひとこと

甘いさつまいもをふかして、ごはん混ぜた、「さつまいもごはん」。秋を感じる料理ですね。さつまいもを加えた分、お米の量をぐーんと減らして、食べきれぬ量にしてあります。黒ごまが入っているので、見た目からも食欲が増しませんか？ さつまいもの甘さを楽しんで食べてください。