

【11／7(金)の給食】

【献立】

すきやき丼 牛乳 だいこんのみそ汁
かみかみさつまごぼう

【すきやき丼】



11月8日は、いい歯の日

食べ物をよくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります



【大根のみそ汁】



玉ねぎ約90個は、1個ずつ手作業で皮をむきます。

豚肉・にんじん・しらたき・玉ねぎ・押し豆腐・干し椎茸・長ねぎをすきやき風に甘辛く煮て、片栗粉でとろみをつけました。



流山産の青ねぎを切っています。 昆布と削り節でだしをとっています。 温度を確認しています。

【かみかみさつまごぼう】



ごぼうは1本約200g。全部で約120本。皮をむいてから、包丁で3mm 幅の斜め切りにします。切るのに2人で約1時間かかりました。

切ったごぼうは、片栗粉をつけて油で揚げます。1.5cm角のさつまいもは、素揚げします。たれは、水あめ・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・だし汁を加熱して作ります。最後に、ごぼう・さつまいも・たれ・ごまを合わせます。