

献立だより

6月11日(木)

しゅしよく
主食

発芽玄米入りご飯

ふくさい
副菜

フルーツヨーグルト

かみかみサラダ

しるもの
汁物

チキンカレー

ぎゅうにゅう
牛乳

小魚

真田^{さなだ}中学校^{ちゅうがっこう}ではカレーのルーはバターと小麦粉^{こむぎこ}を使って^{つか}手作り^{てづく}します。1時間^{じかん}近く^{ちか}バターで小麦粉^{こむぎこ}をいためることで、こくとまろやかさができます。

スープも鶏ガラからとっています。

調味料もカレー粉だけでなく、中濃ソース、ケチャップ、りんごペースト、フルーツチャツネなど入れて味に深みが出るようにしています。

また、中^{なか}に入る^{はい}玉葱^{たまねぎ}もじっくりいためておいしさを引き出^ひします。料理^{りょうり}は奥^{おく}が深く、ちょっとしたこつ^{おな}で同じ料理^{りょうり}が見違^{みちがえ}えるようにおいしくなります。家^{いえ}でも楽^{たの}しく料理^{りょうり}に挑^{ちょう}戦^{せん}してください。



今日も給食を楽しんで食べましょう。これで、献立だよりをおわります。