

龍食だより

令和2年12月 龍ヶ岳共同調理場

11月の給食より

①持久走大会&駅伝大会応援食



11月中旬から下旬にかけて、持久力に必要な栄養の代表「鉄分」を意識したメニューやスタミナアップメニューをたくさん取り入れました。

鉄のミートボールカレー



ひじきサラダ



肝っ子竜ちゃん



さんまのかば焼き

ほうれん草サラダ



白菜クリーム煮

カステラ風ケーキ



牛じゃこごはん



ポークビーンズ

※カステラは、マラソンのオリンピック選手がレース前に食べるスタミナ食のひとつです。

～カステラ風ケーキ～材料5個分

ホットケーキミックス150g、バター25g、砂糖20g、卵L3個、牛乳大さじ1、(あれば)はちみつ大さじ1強

- ① 卵と砂糖をボウルに入れてしっかり混ぜる。(ハンドミキサーがあれば楽)
- ② ①に牛乳、はちみつ、溶かしバターを加えてさっと混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜる。
- ④ アルミカップなどに入れてオーブンで170℃15分焼く。(パウンド型に流して焼く場合は40分焼く) 串を刺して中が焼けているか確かめる。

～牛じゃこごはん～(子どもたちに人気です) 材料5人分

ごはん800g(2.5合分くらい)、牛肉100g(生姜少々、砂糖、酒、濃口、みりん)、ちりめん20g、ゆでたいんげん少々

- ① 牛肉を炒め()の調味料で味付け、ちりめん、いんげんとごはんに乗せる。

②がんばれくまモン給食



11月も熊本県より、県産高級食材を学校給食に提供していただきました。
あか牛は、塩コショウ、酒、ニンニクで下味をつけて、オーブンで焼き、照り焼きソースをからめました。子どもたちも楽しみにしていたメニューでしたが、冷えると肉が硬くなり、歯の生え変わり時期の子どもたちは苦労しながら食べていました(^o^)肉屋さん曰く、ステーキには黒毛和牛のほうが向いてるそうです。**天草大王**は、塩コショウ、砂糖、酒で下味をつけて二時間ねかせ、ラップで巻いてスチームにかけ、冷却し、薄くスライスしてサラダに混ぜました。(手が混んでます。)野菜との相性もよく、子どもたちもパクパクと食べました。

ぶりは市販の唐揚げのたれに漬けこみ、粉をまぶしてあげました。鶏の唐揚げみたい！と子どもたちからも人気でした。ご家庭でもお試しください。

③ 給食試食会11/18(水)

小1の保護者様を対象に試食会を行いました。いつも通りの様子をありのまま見ていただきました。保護者様の感想から一通ご紹介します。

「日頃の食事量と給食の量の差が気になっていた
ので、実際に見られて安心しました。ホームページを見させていただいて、たくさんのアイディアと工夫されているなと子どもたちをうらやましく
思っています。季節の食べ物、地域の食べ物に親しんで楽しく勉強してほしいと思います。」



★病気に負けないからだづくり



かぜ等でのお休みが増えてきました。免疫力と抵抗力を高められるようしっかり食事をとりましょう。おすすめ食品は・・・①ヨーグルト、納豆、キムチ、みそなどの発酵食品 ②海草・きのこ類 ③煮干しやちりめんなど小魚 ④緑黄色野菜 ⑤果物類(みかん、バナナ、キウイ、干し柿) ⑥緑茶

④