



つながる給食通信



🍷 6月5日に龍江保育園で玉ねぎの収穫の喜びと感謝を伝える「玉ねぎ給食パーティー」が行われました。龍江保育園をいつも見守ってくれている地域の各種団体の皆様をお招きして、園児からの歌の披露のあと、みんなで給食をいただきました。取れたての玉ねぎを使った串カツ🍷をメインとして、野菜スープと付け合わせの野菜の献立でした。串カツは大人気で、おかわりが殺到していました。ウイナーとの組み合わせも良かったです。



①



②



①②の写真の玉ねぎは、①竜丘保育園で収穫された玉ねぎを②ハヤシライスに使用しました。(6/3 提供)
野菜を(特に玉ねぎ)よく炒めてしっかり煮込んで甘みを出しました。ルーを入れる前からトロツとした状態になり野菜の旨味が凝縮されたハヤシライスになりました。一緒に提供した和え物、トマトがハヤシの引き立てに一役買っています!!玉ねぎは血液をサラサラにしてくれることは有名な話ですが、熱に強く、みそ汁やスープにしても溶け出た栄養素を余すことなく摂取できる性質を持っています。去年植えた玉ネギは「今が旬」ですので是非お召し上り下さい!!

レシピ紹介 🍲 ビーツのスープ 🍲 みそ汁の代わりに… 🍲 4 人分

材料 調味料	ビーツ 1 個 ベーコン 4 枚ほど (チンゲン菜 1 束) 玉ねぎ 1/2 じゃが芋小 1 個 しょうゆ小さじ 1 塩小さじ 1/2 粉末和風だし小さじ 1
つくり方	①ベーコン(短冊切り)を焦げないように炒める②玉ねぎ(短冊切り)も炒める③水を入れビーツ、じゃが芋(さいの目切り or いちょう切り)を入れ、軟らかくなるまで煮込む④チンゲン菜を入れる場合は最後に調味料と一緒に。 ※ベーコンを炒める時は少量の油で炒めると香りが広がります。保育園では“かつおぶし”でだしをとっています。時短の場合は粉末だしでもおいしいです。ビーツの性質上、仕上がりの見た目は赤茶色で極端ですが、体に害はありません(笑) 全体の味は調節してくださいね。



これがビーツです



冷やしパスタ



ビーツのスープできあがり

6月10日
新メニュー
開発の調理
実習を行いました。内
容は・豆腐
のハンバーグ
旬の野菜ソ



スイートポテト



ジャージャー麺(ソフト麺)



豆腐ハンバーグ
旬の野菜ソースかけ

ースかけ・夏野菜のラタトゥイユ・スイートポテト・福神和え・インディアンスパゲティー・カレー南蛮うどん・ジャージャー麺・冷やしパスタ・サラダうどん・豆乳カルピスの 10 品目を作ってみました。採用されたメニューは随時給食に登場しますのでご期待ください。上の写真は主な試作品です。



梅雨の時期に登場
します。
あじさいゼリー
丸山保育園提供



だしを効かせた
お豆腐のすまし
汁 冷めても
おいしい！
和田保育園提供

