



8月給食たより


れいわ ねん がつ にち
令和3年7月26日

りくへつちようきゅうしよく
陸別町給食センター

食事の支度をしてみよう

食べ物はそのまますべられるものもありますが、調理をしないと食べられないものも多くあります。調理をすることにより、衛生的に安全なものとしておいしく食べることができます。様々な調理法を知り、その食品にあった料理を作りましょう。

基本の調理法

<p><煮る> にじる なか しよくざい かねつ 煮汁の中で食材を加熱する。 りょうりれい) にく じゃが、おでん</p> 	<p><茹でる> ふつとう ゆ なか しよくざい 沸騰した湯の中で食材を加熱する。 りょうりれい) おひたし</p> 	<p><蒸す> じょうき なか しよくざい かねつ 蒸気の中で食材を加熱する。 りょうりれい) シューマイ、茶碗蒸し</p> 
<p><焼く> こうおん ねつ しよくざい かねつ 高温の熱で食材を加熱する。 りょうりれい) めだまや や ざかな 料理例) 目玉焼き、焼き魚</p> 	<p><揚げる> こうおん あぶら なか しよくざい 高温の油の中で食材を加熱する。 りょうりれい) からあげ、天ぷら</p> 	<p><炒める> あぶら つか しよくざい かねつ 油を使い、食材を加熱する。 りょうりれい) やさいいた 料理例) 野菜炒め</p> 

★簡単レシピ紹介★

てがるあそび ちようせん
お手軽副菜！「茹でる」に挑戦してみよう！

やみつきキャベツ

ざいりょう にんじん
材料 (4人分)

- キャベツ 1/4個
- 塩昆布 10g
- ごま油 小さじ2
- 白いりごま 小さじ1

◎きゅうりや茹でた白菜など、他の野菜でも合います。

つく かた
<作り方>

1. キャベツは洗って食べやすい大きさに切る。
2. キャベツは火が通ってしんなりするまで茹で、水気を切り、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
3. 塩昆布、調味料を混ぜ合わせる。



しよくぶん しよくじ つく ちようりほう かたよ さまざま りょうり く あ
1食分の食事を作るときは、調理法が偏らないよう様々な料理を組み合わせよう。

☆☆☆献立のお知らせ☆☆☆

3日：大根葉とじゃこのおにぎり

だいにん は せいちようき とく ひつよう
大根の葉とじゃこは成長期に特に必要なカルシウムが豊富な食材です。



4日：ピザトースト

しよく パンに手作りのピザソースをぬって、具材をのせスチームコンベクションオーブンで焼き上げます。

20日：やきとり丼

きゅうしよく ひじょうじよう ひちく
給食センターで非常時に備蓄しているやきとり缶の更新のため、缶詰を使用したやきとり丼を提供します。

ひじょうしよく ひちく ほか ふだん すこ おお
非常食を備蓄する他に、普段から少し多めに食材や加工品を買っておき使った分だけ新しく買い足していく方法もあり、ローリングストックといえます。

25日：ホットドッグ

みどりの園ゲゼレ工房のあらびきウィンナーを使用します。ウィンナーのパリッとした食感を残すため、給食センターでは沸騰したお湯にウィンナーを入れ一度火を消し、10分程度置きます。そして再加熱し中心温度を計測します。



