

8月給食をより

れい カ ねん がつ にち 令和3年7月26日

りくべつちょうきゅうしょく 陸別町給食センター

食事の支度をしてみよう

た。 食べ物はそのまま食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

< 煮る>

にじる なか しょくざい かねつ 煮汁の中で食材を加熱する。

判理例)肉じゃが、おでん



<茹でる>

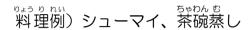
ぶっとう 沸騰した湯の中で食材を 加熱する。

料理例)おひたし



<茎す>

^{じょう き} なかっしょくざい かねつ 蒸 気の中で 食 材を加熱する。





<焼く>

高温の熱で食材を加熱する。

りょうりれい) 料理例)自玉焼き、焼き魚



<揚げる>

こうおん あぶら なか で食材を 加熱する。

対理例) からあげ、天ぷら



<炒める>

りょうり れい や 喜いいた 料理例)野菜炒め

がら こか しょくざい かねつ 油を使い、食材を加熱する。



しょうかい

お手軽副菜! 一茹でる に挑戦してみよう! やみつきキャベツ

ざいりょう (4人分)

・キャベツ • 塩**昆布**

1/4個 10g

ごま油

小さじ2

<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。

◎きゅうりや茹でた白菜など、他の野菜でも合います。

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てみましょう。

☆★☆献立のお知らせ☆★☆

3日:大根葉とじゃこのおにぎり

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

しょく 食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。

<u>20日: やきとり丼</u>

こんだて

きゅうしょく 給 食 センターで非 常 時用に備蓄してい 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 じょうしょく び 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 だけ新しく買い定していく方法もあり、 ローリングストックといいます。

<u>25日:ホットドッグ</u>

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。