

レストランめびき



7月1日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・魚の甘酢あんかけ
- ・ひじききんぴら
- ・すまし汁

今日は、小アジをまるごと揚げて、色とりどりのパプリカやピーマンの入った甘酢あんかけをかけていただきました。彩りのきれいさも、「おいしそう!」と感じる要素のひとつです。尻尾までガブガブと食べきって、あんもきれいに無くなっているお皿を見ると嬉しくなります。きんぴらのひじき、大豆はどちらもカルシウムが豊富な食材です。きんぴらの味付けは、ごぼうの他にもこういった海藻、じゃがいも、れんこんなど色々な食材で楽しむことができるので、ぜひいろいろなきんぴらを試してみてください。



7月2日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げの香味だれ
- ・ナムル
- ・たまごスープ

厚揚げの香味だれは、にんにくと生姜をきかせた香りよいタレです。厚揚げのほか、鶏肉、豚肉、野菜など何にでも合うソースです! ふたつの厚揚げを並べるだけでも、置き方にこだわっている子がいました。「こっちの面を見せた方が美味しく見えるんです」と教えてくれました! 食べる人の気持ちを考えて、美味しく盛り付けようとする姿が素敵です。卵は、いつも地域の養鶏場さんのおいしい卵を使わせていただいています。レモン色のふわふわとした卵が入ったスープは子ども達も大好きな献立です。



7月3日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・魚とラタトゥイユのオーブン焼き
- ・大豆サラダ
- ・じゃがいもスープ



今日の献立は少し手が込んでいます。マッシュしたじゃがいもの上にラタトゥイユを乗せ、その上にとびうお、パン粉、チーズを重ねてオーブンで焼きます！カフェのような手の込み様に子ども達も驚いていました！そして、今日のラタトゥイユには、学校の畑でとれたナスやピーマンを使っています。毎日水やりをして大切に育てた野菜を、全校のみんなで美味しくいただきました。外はかなりの暑さですが、野菜たちは負けずにすくすく育っているようです 🍆