

2月18日(金)

ベーコン



ベーコンは、ぶた^{にく}肉^つで作ります。
ぶたのおなかの肉^{にく}(ばら肉^{にく})を塩漬^{しおづ}けに
した^{あと}後、けむり^{なが}で長い時間^{じかん}いぶして★
よい香り^{かお}をつけます。

ベーコンは、調理^{ちようり}のはじめにいためてあぶら^{あぶら}を
出す^だことで、うま味^{うまみ}が出ておいしくなります。

★ けむりでいぶす…よい香りのする木材^{もくざい}を燃^もやして肉^{にく}の表面^{ひょうめん}に香り^{かお}をつけること。

きょうのこんだて

レーズンパン
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのデミグラスソースに
コーンスープ
かぼちゃのプリン

き	おもにエネルギーのもとになる レーズンパン あぶら、クリーム、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ベーコン、たまご
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、りんごピューレ グリーンピース、パセリ、コーン にんにく、スイートコーン かぼちゃ、はくさい、にんじん

クイズ13 かぼちゃを英語^{えいご}で何^{なん}というのでしょうか。

① ラディッシュ ② パンプキン ③ エッグプラント

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

○今日の主菜^{しゅさい}は「牛肉^{ぎゅうにく}のデミグラスソース煮^に」です。

にんにく^{かお}をいためて香り^だを出して、ワイン^{したあじ}で下味^{したあじ}を

つけた牛肉^{ぎゅうにく}、たまねぎ^{たまねぎ}を

いためてから煮こみ^に、しお、

こしょう、りんごピューレ、

デミグラスソース、ウスター



りんごピューレ



デミグラスソース

ソース、ケチャップで味つけしました。デミグラスソースとりんごピューレ^{くわ}を加えることで
味^{あじ}にまろやかさとうまみをプラスしています。デミグラスソースは、西洋料理^{せいようりょうり}の基本的な
ソースです。ブラウンソースを煮つめて風味づけをしたものです。

○今日のデザート^{きよう}は、給食室^{きゅうしょくしつ}で手作り^{てづく}している「かぼちゃのプリン」

です。かぼちゃペーストとたまご^{ぎゅう}、牛^{ぎゅう}にゅう、クリーム、さとうを

あわせてクラスごとの容器^{ようき}に入れて、210度^どで30分間^{ぶんかん}蒸し

焼^やきにしました。



【おまけクイズ】

給食^{きゅうしょく}で手作り^{てづく}しているデザートは、どれでしょうか。

① ちまき ② ぶどうゼリー ③ スイートポテト

はくさい	愛知県	たまねぎ	兵庫県	にんにく	青森県
にんじん	愛知県	パセリ	香川県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③