

8・9月 給食だより



おたよりを
見る事が
できます

基山学校給食センター

7月24日に給食センターの見学・体験・試食会を実施しました。沢山のご応募ありがとうございました。その時の様子を紹介します。



☆給食センター見学・体験

●約70人分のごはんの重さ体験

調理室に入って、見学・体験をしてもらいました。

●釜での調理・配缶体験

●フライヤー見学



重たくて持てない!



混ぜるの難しい



おお 大きい!

☆試食



おいしい〜♪

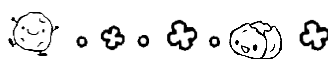


♡メニュー♡

- ・基山茶のお茶蒸しパン
- ・野菜たっぷり
手作りメンチカツ
- ・フルーツカクテル



試食会レシピ



☆基山茶のお茶蒸しパン は、5月の給食便りをご覧ください。

☆野菜たっぷりメンチカツ

【材料】 5個分

- ・豚ひき肉 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・キャベツ 3枚
- ・パン粉 大さじ5(タネ用)
- ・塩こしょう 少々
- ・薄力粉 大さじ5
- ・水 大さじ7
- ・パン粉 適量 ・揚げ油 適量

【作り方】

- ①野菜はみじん切りにする
- ②肉に塩こしょうを入れてよく、こねる。
- ③②に①、タネ用のパン粉を加えてさらによく混ぜて、形を作る。
- ④薄力粉と水をダマにならないように混ぜ合わせる。
- ⑤③のタネを④につけて、パン粉をつける。
- ③低めの温度(160~170度)で片面2分ずつ返しなが、合計7~8分くらい揚げる。

メンチカツのお肉と野菜の割合は1:1です。野菜を美味しくたっぷり食べられます!



☆フルーツカクテル

【材料】 5人分

- ・フルーツミックス 400g
- ・オレンジジュース 125ml
- ・水 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・ゼラチン 3g



【作り方】

- ①オレンジゼリーを作る。水にゼラチンを入れて溶かす。
 - ②鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて中火で熱する。混ぜながら砂糖が溶けるまであたためる。火をとめて①のゼラチンを加え、混ぜて溶かす。
 - ③②をバットに流し入れ、冷やす。固まったら、ひし形◇にカットする。
 - ④フルーツミックスと、③のゼリーを入れて冷やして完成。
- ★生のフルーツを一口大にカットして入れても美味しいです♪