

後期が始まりました。校内では、来月の小杉ピックにむけて子どもたちが熱心に練習をしています。給食室では、先月の自校献立でゲン担ぎに「みそカツ丼」（勝負にカツ）を取り入れたところ、子どもたちから「作り方を教えて!」とたくさんリクエストをもらいましたので、レシピを紹介します。

作ってみよう! 給食メニュー 10月の自校献立「みそカツ丼」

材料 (中学年4人分)

(とんかつ)

揚げ油 …………… 適量

豚肉(ヒレ) …………… 一人50g

塩こうじ …………… 20g

小麦粉 …………… 大さじ3弱(24g)

水 …………… 10cc

パン粉 …………… 50g

(みそだれ)

水 …………… 大さじ4(60cc)

にんにく …………… 少々(0.8g)

★給食では生のものを使用しますが、
ご家庭ではチューブでも代用できます

酒 …………… 大さじ1強(18g)

砂糖 …………… 小さじ4(12g)

しょうゆ …………… 少々(0.6g)

赤みそ …… 大さじ1と1/3(24g)

片栗粉 …… 小さじ1/2弱(1.2g)

水

ごま油 …… 小さじ1/3弱(1.2g)

作り方

①豚肉は塩こうじに30分以上漬ける。

ポイント: こうじの作用で、肉が柔らかくなります。

②小麦粉・水を切るように混ぜ、豚肉に水溶き小麦粉・パン粉の順に衣をつける。

ポイント: 給食では、バター液に卵は使用しません。

(衛生面・アレルギー対応のため) 卵がなくても、時間がたってもサクサクな揚げ物になります。

③油を170~180℃に加熱し、カツを1枚ずつ入れ揚げる。

④(たれを作る)

みそ、片栗粉は水(分量外)で溶いておく。にんにくはすりおろす。小鍋に水、にんにく、酒を沸かし、アルコール分が飛んだら砂糖を混ぜながら溶かす。

⑤にんにくの辛味が飛んだら、しょうゆ、みそ、水溶き片栗粉、ごま油を順に加え、味をなじませる。

⑥炊いたごはんに、カツとたれをのせて完成!

★みそカツの本場、名古屋では八丁みそが有名ですが、給食では子どもでも食べやすい味付けになるよう甘めに仕上げ、赤みそを使用しました。

★給食では大量に調理するため、ご家庭とは水分の蒸発量が異なります。ぜひ味を見ながらお試しください。

10月10日(木)当日は、給食室で実際に作っている様子を撮った動画を子どもたちに紹介しました。「こんな風で作っているんだ!」「すごく丁寧に作ってくれているんだね」と、調理員さんのお仕事の様子に、子どもたちは目を輝かせながら感心していました。



↑当日の献立

みそカツ丼(ごはん) 牛乳 茎わかめのスープ 湘南ゴールドゼリー

11月の給食のお知らせ

季節の食品

ごぼう さつま芋 里芋 ジャガ芋 大根
チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほう
れん草 みかん りんご さけ さば

行事食 11月21日(木)「和食の日」

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さけの塩焼き
- ・五目きんぴら
- ・豆腐と大根のとろみ汁



<知っていますか? 「和食の日」>

「いい日本食」の語呂合わせから、「和食」文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、11月24日は、「和食の日」となりました。和食は、2013年ユネスコの無形文化遺産に登録されています。給食では、11月21日(木)に、和の食材7種類「まごわやさしい」をそろえた献立がでます。

㊦ 豆類 ㊧ ごま(種実) ㊨ わかめ(海藻) ㊩ 野菜 ㊪ 魚 ㊫ しいたけ(きのこ) ㊬ 芋類

秋の実いを感じよう 新米の季節です!

近ごろはお米が食料品店から姿を消してしまいましたが、ようやく新米が入荷するようになりましたね。給食でも、10月から新米が登場しました。神奈川県産の「はるみ」というお米を使用しています。

<お米って時期によって味が変わるの?>



お米は、日持ちのするイメージがありますが、鮮度によって味が変わる食べ物です。新米は、みずみずしくて風味がよいという特徴があります。とれたてのおいしさを、ぜひ味わって食べてください。

<小杉小の炊飯器はどんなもの?>

→実際の炊飯器

小杉小は給食室内に炊飯器があり、毎日炊きたてのごはんを子どもたちに提供しています。精白米のみの白ごはんのほか、米粒麦をまぜた麦ごはん、発芽米ごはんなどもあります。11月には十穀米といり大豆といっしょに炊飯する「なら茶めし」が登場予定です。



給食の停止に関するお知らせ

☆長くお休みする際は、ご連絡ください☆

連続して4日以上給食を食べないことが分かっている場合、「学校給食費区分変更届」の提出をもって、学校給食費の請求を停止することができます。停止には、8開庁日前(2週間程度)を要します。

☆1月から停止をしたい場合☆

発注の関係上、11月15日(金)までに「つながる連絡」またはお電話でお問い合わせください。締め切りを過ぎてしまった場合は、1月分を停めることはできません。(電話:044-711-5553)