

1月15日(月)の給食

751 kcal

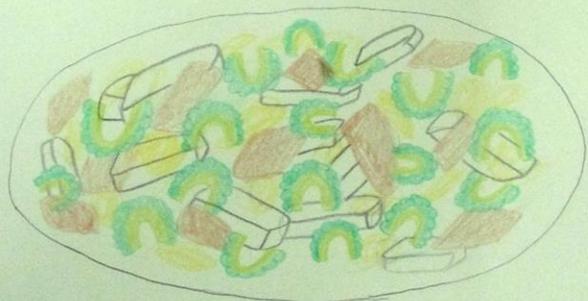
献立

献立	材料
ごはん	米
魚の照り焼き	鯖 濃口しょうゆ みりん 酒 砂糖
かぼちやのカレーマヨ和え	かぼちや ブロッコリー マヨネーズ 塩・こしょう カレー粉
豆腐としめじのチャンプルー	木綿豆腐 しめじ ピーマン たまご ごま油 塩・こしょう 和風顆粒だし 薄口しょうゆ かつおぶし
野菜たっぷりお味噌汁	キャベツ 玉ねぎ さつまいも にんじん 和風だし みそ
みるくかん	牛乳 寒天 砂糖 水 いちごソース



チャンプルー

チャンプルーは、豆腐と野菜などを炒めた沖縄料理。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちまぜ」という意味。



バリエーションはとても豊かで、全国的にも有名な「ゴーヤチャンプルー」をはじめ、島豆腐、車麩、パンパイヤなど、沖縄ならでは食材を使うものから、セウめん、もやしなど手軽に買える食材で作れる。

2024年初給食です!

