

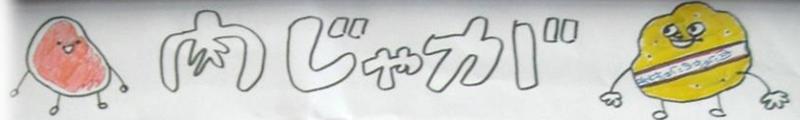
7月22日(水)の給食



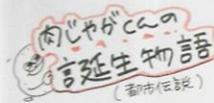
694 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
肉じゃが	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 だし
ピーマンと ちくわの きんぴら	ピーマン ちくわ 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 ごま
お野菜の ツナぽん	キャベツ きゅうり 花切大根 ツナ ポン酢
アセロラ ゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖



肉じゃがは、日本の煮込み料理の一つである。
「肉じゃが」と呼ばれるようになったのが1970年以降。
カレーライスと同じ材料を使うため補給に都合よく、
軍隊の食卓として全国的に導入された。



1870から1878年までイギリスに留学していた東郷平八郎が留学先で食べた「ビーフシチュー」の味が非常に気に入り、



日本に帰国後、船中などで作ろうとしましたが、料理長はビーフシチューを知らず、話からイメージして作ったのが今の「肉じゃが」となった。おもしろくない。

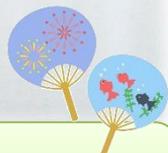


栄養

炭水化物が多いが、食物繊維やビタミンCなど不足しがちな栄養がバランスよく含まれている。食事全体の炭水化物を控えると、美容や健康にプラス。



僕を食ったアセロラたちもかわいいわね



本日で1学期の集団給食は終了です！