let's go to the kitchen

いか汁

学校給食オリジナルメニューです。
輪切りのするめいかといかボールの
2種類の食感を楽しんでください。

【材料(分量:4人分)】
するめいか…80g
いかボール…80g
ダイコン…120g(約4㎝)
ゴボウ…40g(約10㎝)
ニンジン…40g(1/4本)
豆腐…120g(1/3丁)
酒…小さじ1
みそ…大さじ2
だし汁(かつおだし)
　…600㎖(3カップ)

【作り方】
①かつお節やだしパックで、だしを取る。
②するめいかを厚さ1㎝の輪切り、ダイコンとニンジンをいちょう切りにする。ゴボウはささがきにして、水にさらす。
③豆腐を1.5㎝角に切る。
④だし汁にゴボウ、ダイコン、ニンジンを入れ、弱めの中火で煮る。
⑤野菜がやわらかくなったら、酒、するめいか、いかボール、豆腐を加え、沸騰するまで加熱する。
⑥沸騰したらみそで味つけをして、火を止める。

Point

・いかボールは、魚のすり身に小さくカットしたいかが入っているつみれです。手に入らない時は、するめいかの分量を増やしたり、他の魚介つみれを利用してください。
・いかの代表的な栄養素はタウリンです。疲労回復、高血圧を防ぐ効果、血液をさらさらにする効果などがあるとされています。

給食センター見学会＆学校給食試食会

釜して体験

給食試食会

10月24日(木)、西地区給食センターで「給食センター見学会＆学校給食試食会」を開催しました。当日は、給食調理の様子や食育コーナーの見学、学校給食に関する講話のほか、児童生徒と同じ給食の試食を行いました。

市ホームページでは、給食の献立表やレシピ、給食センター紹介動画などを掲載していますので、ぜひご覧ください。