

# 給食紹介

令和 5年 9月 26日(火)

麦ごはん ふりかけ 牛乳  
レバーのカレーソース  
ごまマヨネーズあえ かみなり汁

今日の『レバーのカレーソース』は、下味つけた豚レバーに片栗粉を付けて油で揚げました。カレー味のソースをかけて仕上げました。鉄分豊富で貧血予防！！



## スタミナUPメニュー

今日は、安中市内学校栄養士で考案した『かみなり汁』です。地元（県内・安中市内）の食材を使用して、こんにゃく・ごぼうをごま油で炒めてから、大根や豆腐、ねぎ、みそを加えみそ汁をつくりました。通常、みそ汁は、食材を炒めないで作りますが、この、『かみなり汁』はごぼう、こんにゃくを炒めることで、味がなじみ美味しく仕上がります。

ごぼう・こんにゃくを油で炒める音が、かみなりの“ゴロゴロ”という音に似ていることから『かみなり汁』と名前をつけました。安中市内産“ねぎ”“豆腐”群馬県内産“ごぼう”“こんにゃく”を使用しています。

また、にぼしとこんぶからじっくりとった“だし”も『かみなり汁』のおいしさのひみつです。今日も、調理員さんの愛情いっぱいの給食です。

ここ数日間、気温差があり、体調を崩しがちです。今日は、ごはんがすすむ料理です。ごはんにぴったりのおかずですので、ごはんをしっかり、バランス良く食べましょう。