

ほうれん草グラタンができるまで

子どもたちに大人気の給食センター手作りの具たくさんグラタンです

ほうれん草には、肌や粘膜を丈夫にするビタミンCが豊富です。一年中食べることができますが、冬に育ったほうれん草は、夏に育ったほうれん草の3倍ビタミンCが含まれているそうです。



<11月26日(火)の給食>
食パン
チョコクリーム
ほうれん草のグラタン
コールスローサラダ
ミネストローネ
牛乳

③バターを溶かして、鶏肉、たっぷりの玉ねぎをよく炒めます。

④岐阜県産の小麦粉をふるいながら加えます。

①野菜などは、3つの水そうを使って、水を変えながら3回しっかり洗います。



②スライサーで野菜を切ります。



⑥ゆでたマカロニとほうれん草を加え、まぜ合わせます。

⑤小麦粉がなじんだところへ牛乳を加えます。



⑧グラタンのもとを耐熱カップに入れて、上にとろけるチーズを乗せます。



840人分のグラタンにチーズのせるよ!!

⑦グラタンのもと、出来上がり (味付けは、コンソメ、塩、こしょう)



おいしそうに焼けてきました!

<スチームコンベクションオーブン>
給食センターでは、「スチコン」と呼んでいます。蒸気(スチーム)をほどよく当てながら焼き目を付けるオーブンです。魚や肉を焼くときに活躍します。とうもろこしや厚揚げなどの蒸し物もできます。



⑨オーブンでチーズに焼き目がつくまで焼きます。(12分ぐらい)



⑩クラスごとに数をしながら、食卓の中へ入れます。