



ほうれん草グラタンができるまで

大人気！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。



<6月17日(火)の給食>

黒パン
ほうれん草のグラタン
ごぼうサラダ
サイコロスープ
牛乳

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。



⑤小麦粉がなじんだところへ牛乳を加えます。



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)



<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。

②スライサーで野菜を切ります。



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。



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)

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。



⑥ゆでたマカロニとほうれん草を加え、まぜ合わせます。



820人分のグラタンにチーズのせるよ!!



おいしそうに焼けてきました!



⑩クラスごとに数をしながら、食缶の中へ入れます。