

12月6日(月)



にらとマロニーの
いためもの

ちゅうかおこわ

かぶのみそしる

きょうの給食メモ

おこわ…

給食室でおこわを炊く時は、炊飯器を使います。餅米とうるち米を2：1の割合で混ぜ、水で研ぎ、浸水せずに炊きます。炊きあがったおこわに、味付けして煮た具材を混ぜ込んで作ります。たくさんの種類の混ぜおこわがありますが、その中でも中華おこわは最も人気の献立の一つです。



豚肉、大豆、油揚げ、人参、糸こんにゃく、かんぴょう、ごぼう筍、グリーンピースが入り、ごま油が香ばしく香るおこわですよ！