

お皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
とりにく	宮崎
ぶたにく	埼玉
たまご	群馬
にんにく	青森
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
かぼちゃ	北海道
えのきたけ	長野
キャベツ	長野
こまつな	東京
パセリ	長野

今日の給食は「チキンライス」に「洋風たまご焼き」と「マカロニと野菜のスープ」です。

「チキンライス」は日本生まれの洋食のひとつで、鶏肉や野菜をごはんと一緒に炒め、ケチャップなどで味付けした料理で、これを卵で包むとオムライスに変身します。

給食のチキンライスはたくさんの量を作るため、大きな鍋で具を炒めて味をつけてから炊き立てのごはんと混ぜ合わせます。また、かくし味に“しょうゆ”を加えたりと、おいしくするために色々な工夫がしてあります。

「洋風たまご焼き」も具たくさんでチキンライスとの相性も◎（ばっちり）で栄養も満点ですよ☆