

1月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



17日（火）「春菊とさつまいもの天ぷら」

*2017年度の児童応募献立として採用して以来、提供されている冬のかき揚げです

☞かるしおポイント

塩のかわりに、かつおぶしを入れて旨味をUP!
今後、かき揚げに取り入れる「かるしお手法」です。

かき揚げの
イメージ写真



20日（金）「さばのしょうが煮」

☞かるしおポイント

煮汁の水をだし汁に変更して、調味料の量を減らしました

23日（月）「根菜カレーライス」

*国循のかるしおレシピをヒントに、学校給食用にアレンジしました

☞かるしおポイント

だし汁を使った根菜たっぷりの、和風カレーライスです



25日（水）「ひじきの煮物」

*「ひじきの炒め煮」として提供していた献立です

☞かるしおポイント

具材を炒めず、調味料をすべてだし汁に入れ、鶏肉を炊いて味を入れてから、残りの具材を入れて煮含めます。



30日（月）「高野豆腐の煮物」

☞かるしおポイント

だし汁と調味料の割合を、国循かるしおレシピの基本「八方だし」の配合に変更しました。

2月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



3日（金）「いわしのしょうが煮」

☞かるしおポイント
大変好評であった1月の「さばのしょうが煮」と同じ手法で作ります。



手法については
1月分をご覧ください！

1月20日（金）「さばのしょうが煮」
みんなおかわいをしてくれました！

10日（金）「さばのピリッとジャン」

☞かるしおポイント
煮汁の水をだし汁に変更して、調味料の量を減らしました。



13日（月）「高野豆腐の煮物」

☞1月に続いての提供
国循かるしおレシピの基本「八方だし」を使った初めての献立でした。甘くて出汁の味もしっかりしていて大変好評でした。



「春菊とさつまいもの天ぷら」



16日（木）「かきあげ」

☞かるしおポイント
1月の「春菊とさつまいもの天ぷら」と同じ手法で作ります。塩はゼロですが、かつお節のうま味を感じることができます。

21日（火）「鮭の甘酢あんかけ」

*国循のかるしおレシピをヒントに、学校給食用にアレンジしました。

☞かるしおポイント
ケチャップのうま味と酸味で塩が少なくても子どもたちも好む味のおいしい甘酢あんです。



1月25日（水）
「ひじきの煮物」
大好評でした！



27日（月）「ひじきの煮物」

☞1月に続いての提供献立
具材にしっかりと味が染み込んでいてうま味がたっぷりです！

3月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



1日（水）「さばの生姜煮」



☞ 1月にも提供された献立です

煮汁をだし汁に変えて、少し甘めに仕上がるような調味料の配合に変わりました。魚の身がふっくら仕上がります。

給食では「素焼きのさば」を使うので、余分な脂が程よく落ちて、魚臭さも少なくなります。

3日（金）「高野豆腐の煮物」

☞ 1・2月にも提供されたものです

「八方だし」を使用した献立です。じっくり煮込んで、味を含ませ、甘いだし汁の味がきいた煮物に仕上げています。



20日（月）「ひじきの煮物」

☞ 1・2月にも提供された定番の献立です

だし汁をしっかりとって鶏肉や具材にしっかり味が入るので、かるしおアレンジメニューですが、以前より味がしっかりついていているという声もあります。



だし汁をとっています

2月の献立から「鮭の甘酢あんかけ」ができるまで

ケチャップのうま味と酢の酸味で、子どもたちも好む味の
おいしい甘酢あんに仕上がりました。

