

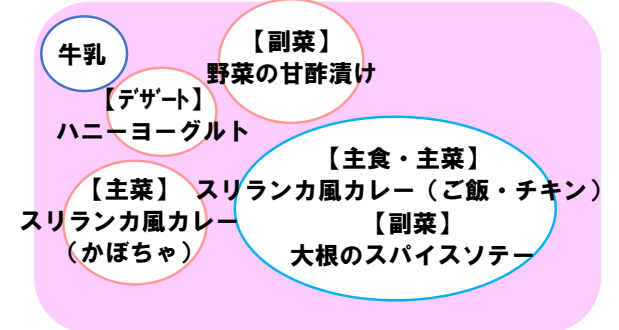
<給食メニュー紹介（1月29日（月）～2月2日（金））>

☆1月29日（月） スリランカ風カレー☆



1月29日	
牛乳	
スリランカ風カレー（チキン・かぼちゃ）	
大根のスパイスソテー	
野菜の甘酢漬け	
ハニーヨーグルト	
800kcal	

給食ひとくちメモ



本日は、スリランカ料理を提供します。スリランカは、インド南端よりまなのお南の赤道の近く、インド洋上にある島国です。気温は最高30℃、最低で20℃の間で、南インドよりは穏やかです。メニューの基本はスパイスの効いたカレーで、大皿に盛られたごはんを中心に数種類のカレーを用意して、各自取り分けて食べます。また、気候が温暖でココナッツがよく取れるのでココナッツミルクをベースにカレーを作ります。さらに、モルジブフィッシュという、かつお節に似た食べ物があります。

給食では、ココナッツミルクの代わりに、馴染みのある生クリームを用いてかぼちゃのカレーを作ります。カレーヤソテーに入っている粒状のものは、スパイスです。また、大根の炒め物には、かつお節を砕いて入れています。ご飯とともに、好みのおかずを合わせながら食べてくださいね。



1月30日 ジャガ芋のすいとん



1月31日 おかめうどん



2月1日 キムチチャーハン



2月2日 いわしのかば焼き