

# 給食室だより No7

今年の十五夜は9月24日でした。十五夜はきれいな月を見ながら、秋に収穫したものをお供えて収穫を祝う祭りです。里芋や団子など白くて丸い、満月をイメージしたものを食べると健康になると言われています。今回は「里芋ご飯」を紹介します。

9月21日(金)

里芋ご飯・牛乳・うずら卵のミートカップ ごま酢和え 団子汁

## 「里芋ご飯」(1人分)

材料 1人分

精米 70g  
 しょうゆ 1g  
 水 適量  
 冷凍里芋 20g  
 揚げ油 適量

人参 3g  
 油揚げ 3g  
 しょうゆ 1.2g  
 砂糖 0.8g  
 塩 0.1g  
 だし汁 10g

作り方

- ・米を洗い、米の1.2倍の水としょうゆを入れて炊く。
- ・乱切りの冷凍里芋を素揚げする。(180度程度)
- ・いちょう切りの人参と短冊切りの油揚げを煮る。
- ・炊きあがったご飯に素揚げした里芋と人参と油揚げをつぶさないように混ぜ合わせる。



一釜 5.5 kg を洗米しています。



調味料を計量します。



しょうゆを入れます。



里芋を素揚げします。



人参と油揚げを煮ます。



ご飯と里芋、人参・油揚げを混ぜます



全クラス配食します

精米 39kg を 7釜に別けて炊き上げました。