

Main table with columns for Date (日), Menu (献立), Ingredients (使用する食品名), Allergy Information (アレルギー表示義務7品目), Energy/Fiber (エネルギー たんぱく質), and Quantity (量). Includes a '節分献立' (Bunbun Festival Menu) section and a '2月の平均摂取量' (Average Intake for February) summary.

作ってみよう★給食メニュー～茹でる～

「茹でる」とは、熱湯に食材を入れて、中心部分までしっかり加熱することです。また、調理の工程に「下茹で」というものがあります。材料の火の通りをよくしたり、アクを抜くために本調理前に茹でておくことです。特に大根などは、火が通りにくい食材のため、あらかじめ火を通しておくことで調理がしやすくなります。

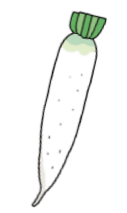
茹でるときはお湯から？水から？

土の上に育つブロッコリーやほうれん草、アスパラなどは、沸騰したお湯で茹でることで野菜を入れたときにお湯の温度が極端に下がるのを防ぎます。土の下に育つにんじんやじゃが芋、ごぼうなどは水から茹でます。お湯から茹でると、表面から先に火が通ってしまい、中まで火が通る前にまわりが煮崩れてしまいます。

豚肉と大根の煮物 26日実施

Recipe card for '豚肉と大根の煮物' (Boiled Pork and Radish). Includes ingredients list (豚肉, 大根, 人参, etc.), portion size (4人分), cutting instructions (小間切り, 乱切り), and cooking steps (1. Radish blanched, 2. Fry pan heated with oil, etc.).

豚肉と大根の相性が抜群です。ごはんのおかずにとぴったりです。



今月の北本産野菜の使用予定 「人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ」

参考: DELISH KITCHEN (HP) 日本エデュース食育総合研究所(HP) 新食育ブック(少年写真新聞社)

アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。献立担当 北本市学校栄養士会