

ランチタイムだより



【今日のもりつけ】

トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



わん

フルーツ
ポンチ



大皿

ターメリックライス
カレーウ
チキン

小皿

コールスロー
サラダ



もりつけの見本と同じように、食器を置いてみよう。食事のマナーは、食器のセットからはじまるよ。給食は頭で考えながら、心でも食べて下さいね。



☆担任の先生へ☆
食器の置き方はこのランチタイムだよりの通りに置いて下さい。食器の置き方も大切な食事マナーのひとつになります。

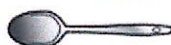
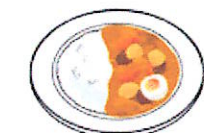


今日の献立

10月18日(火)

(主食)ごはん (主菜)バターチキンカレー

(デザート)秋のフルーツポンチ 牛乳



今日は、最近よくお店などで見かける「バターチキンカレー」を作りました。

これは、インドで親しまれてきたカレーのひとつで、「タンドリーチキン」を作った時にソースが余ってしまうため、それを活用して、トマトやバターを加えたのが始まりだそうです。

生クリームも入れますので、コクがあって、辛さはひかえめに仕上がります。

バターチキンカレーのほかにも、いちおしのカレーに「スープカレー」があります。

北海道を旅行した時、はじめて食べて感動し、今ではスパイスをそろえて家で作っています。

スープのようにさらさらしていて、とり肉や大きめの野菜がごろっとのっているカレーです。

千葉のお店やスーパーのレトルトでもありますので、見つけたら食べてみてくださいね！！

栄養バランスよくサラダも食べて、元気な体を作りましょう。

☆ターメリックライスの上にカレーのルーをかけて、チキンも1人1個のせてください