

みんなだいすき 津久井養護学校のカレー



牛乳　夏野菜カレーライス　ツナサラダ　マカロニスープ

7月4日（水）の献立は、夏野菜がたっぷり入ったカレーライスの給食でした。カレーの具といえば、にんじん、じゃがいも、玉ねぎですが、それに加えて夏野菜の青ピーマン、枝豆、いんげんが入っています。夏野菜は体を冷やす効果があるので暑さでほてりやすいこの季節にぴったりです。旬なので栄養価もアップします。調味料は粉末のルウに、カレー粉、にんにく、中濃ソース、ケチャップなど11種類。薄力粉でとろみをつけて食べやすくするのも津久井養護学校のカレーの特徴です。ツナサラダは色どりがとても綺麗だと評判です。冷たく提供する料理でも、食材は全て一度加熱します。マカロニスープは旬のトマトがベースです。マカロニが入ると、苦手な野菜に挑戦しようという児童生徒が増えるようです。ベーコンの旨味と合わさり深い味わいのスープです。