

2月 給食だよ!



令和6年1月18日
岩見沢東高等学校定時制

月	火	水	木	金
4年生のみなさん 4年間、給食を食べ てくれてありがと う!  メニューの画像は実 際の給食とは異なる 場合があります。ご了 承ください。			1 春巻★ もやしの中華和え みそ汁 4年学年末考査④	2 豚丼 みそ汁 
5 和風ハンバーグ★ ほうれん草ごま和え みそ汁	6 煮魚 そばろ肉じゃが みそ汁 	7 チャーハン★ スープ 	8 鶏肉のレモンパッパ-焼き ★ マカロニサラダ みそ汁	9 あんかけ焼きそば★ スープ
12 振替休日 振替休日	13 チキン南蛮★ もやしのキムチ和え みそ汁	14 スープカレー★ ごはん	15 鶏唐揚げの甘酢あん ★ 切り干し大根煮 みそ汁 学年末考査①	16 オムライス★ スープ  学年末考査②
19 チキンカツ★ キャベツソテー 玉子と人参のしりしり みそ汁 学年末考査③	20 ぎょうざ 餃子 豚肉大根煮 みそ汁 学年末考査④ 	21 焼き鳥丼 みそ汁	22 カレーうどん おにぎり ◎給食費納入日 3月分 2760円	23 天皇誕生日 
26 とんかつ キャベツソテー ひじき煮 みそ汁	27 鶏飯 麻婆豆腐 たくあん みそ汁 	28 ミートスパゲティ 鶏唐揚げ付き★ スープ 	29 お弁当<全員> 予餞会	服装に 注意! 

★はリクエストメニュー

砂糖で肉をやわらかく!

寒い冬に食べたいシチューなどの煮込み料理を作るとき、あらかじめ肉に砂糖をまぶしておくと、砂糖の保水効果でやわらかく仕上がります。

砂糖には水分を保持する性質があり、肉のタンパク質に砂糖が絡むことで水分が結びつき、水分が間に入り込むことで、加熱によって肉がかたく締まることを防ぐことができます。これにより、歯切れが良く、ほぐれやすくなるのです。

また、砂糖は肉の臭みを消す効果もあるそうです。煮込み料理をつくるときに、試してみてください。