

ポテトツナトースト

今日の給食は、ポテトツナトーストです。

今日も、朝早くから調理員さんたちが、給食の用意をしています。今日は「ポテトとツナのトースト」です。約40kgのじゃがいもの皮をむき、芽を取ります。その後、庖丁で小さく切り水に入れてゆでます。コトコトと柔らかくなるまで煮るのです。

次に、いもをつぶし、冷まします。玉ねぎやツナ、鰹の缶詰め、マヨネーズなどを入れてポテトのソースを作り、食パンにぬります。へらで一つ一つソースをのばし、チーズを乗せてオーブンで焼きました。

ツナだけですとカロリーが高くなりますが、今日は野菜と鰹を入れたので、低カロリーとなり食物せんいや鉄分、ビタミンが増え、とてもヘルシーです。

12月に入り寒くなってきましたね。給食をの残さずしっかりと食べ、かぜなどの病気に負けない体をつくりましょう。

パンはよくかみ、スープや牛乳と、かわるがわる食べると、のどごしが良いです。

みなさん、今日のトーストの味はいかがですか？