

今日の給食は、チキンカツ（パックソース）、野菜ソテー、たまごとわかめのスープ、ご飯、牛乳でした。写真だと若干分かりにくいかもしれませんが、本日のチキンカツは、俵のような形をしていてボリューム満点でした。給食日より「いただきます」を読んでなるほどと思ったのが「フライ」と「カツ」の違いです。どちらもパン粉などの衣を付けて油で揚げたものですが、一般的に魚や野菜を揚げたものは「フライ」、肉類を揚げたものを「カツ」と呼んでいるようです（エビについては、調理の仕方によって「フライ」と「カツ」の両方があるようです）。今日は、付け合わせに野菜炒めが出ました。簡単に作れるので、これまで何度もチャレンジしているのですが、どうしても定食屋さんのようなシャキッとして香ばしい感じにはならないんですね…。火力と鍋のちがいがかな（←まず、腕を疑うべきでは？）。…とここまで書いてきてふと思ったのですが、今日の献立はよく見ると「野菜ソテー」。「ソテー」と「炒め」の違いは何だろう？

