

きゅうしょくしつ

給食室だより

令和7年4月22日

今日の給食は、五目ごはん、牛乳、かじきの竜田揚げ、おひたしです。

五目ごはんの“五目”とは、“五種類の具”という意味がありますが、“色々な食材がバランスよく入っている”という意味もあります。今日は、とり肉、にんじん、ごぼう、油あげ、こんにゃくの五種類を、バランスよく入れて作りました。

そして、竜田揚げには“かじき”という魚を使用しました。骨も少なく食べやすい魚です。

また、今日のおひたしに使用した小松菜は、新座市の高橋農園さんより新鮮なものを届けていただきました。

今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

かじきの竜田揚げ



かじきに下味をつけます

粉をまぶします



油で揚げます

五目ごはん



具を煮て、いったん取り出します



ごはんとい具をまぜます

