

きゅうしょくしつ

給食室だより

令和7年7月3日

今日の給食は、麦ごはん、ごま塩、牛乳、白身魚の南蛮漬け、かぼちゃのみそ汁です。

“南蛮漬け”の“南蛮”とは、スペインやポルトガルを指します。これらの国には、肉や魚をから揚げにしたあと、野菜や唐辛子とともに甘酢に漬ける料理があります。この料理が日本にも伝わり、“南蛮漬け”の起源になったと言われています。今日は白身魚を揚げ、にんじん、玉ねぎ、きゅうりの入った南蛮だれに漬け込んで作りました。

また、今日のみそ汁には夏野菜の1つである“かぼちゃ”を入れました。高橋農園さんの小松菜も使用しています。

今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

しろみづかな なんばんづ
白身魚の南蛮漬け



さかな こめ あ
魚に粉をつけ揚げます



かど なんばん
数えて南蛮ダレをかけます

ごま塩



おおい なまづく
大きな釜で作ります

かぼちゃのみそ汁



かぼちゃを切ります

