

今日の給食は、炊き込みきんぴらご飯、牛乳、秋鮭の西京焼き、焼肉サラダです。

炊き込みきんぴらご飯は千切りにしたごぼう、にんじんとしらたき、油揚げを砂糖、醤油で甘辛く煮て、ご飯と炊き込んだものです。かみごたえのあるごぼうは、よくかむことであごが鍛えられます。よくかんで食べてくださいね。

また、鮭の旬は秋です。今日は、旬のおいしい鮭を、西京みそ、砂糖、みりんで作ったタレにつけこんで、焼きました。西京みそは関西地方で広く作られているみそで、塩分が他のみそよりも少ないのが特徴です。

今日も残さず食べて、丈夫な体を作りましょう。

秋鮭の西京焼き 調理風景



鮭に西京みそダレを漬け込みます

オーブンで焼きます



鮭を鉄板に並べます



きんぴらご飯 調理風景



切ったごぼうは水につけ、アクを抜きます



ご飯と具をまんべんなく混ぜます