

今日の給食は、わかめごはん、牛乳、白身魚の薬味ソースかけ、秋の訪れみそ汁です。

白身魚は、メルルーサという魚を使いました。魚に下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げ、たっぷりの長ネギとにんにく、しょうがをきかせたソースをかけて仕上げました。

まだまだ残暑が厳しく、秋が待ち遠しい気候ですが、給食では一足早く秋の食材を使用したみそ汁を作りました。『かぶ』と『チンゲンサイ』は、一年中出回っていますが、春と秋が旬の野菜です。今日は、かぶを皮ごと使い、葉のきれいな部分も使いました。『しめじ』などのきのこ類も、秋に美味しい食材です。

今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

白身魚の薬味ソースかけ

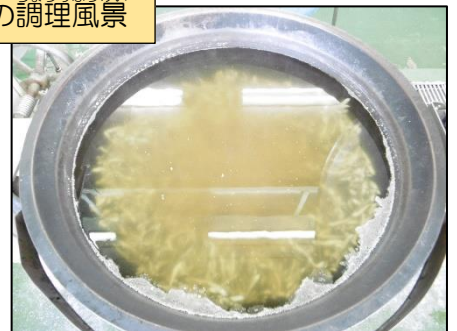
みそ汁の調理風景



魚にでんぷんをまぶします



温度を確認しながら揚げます



煮干しでだしを取ります



煮えたぎった魚にソースをかけます

かぶの葉とチンゲンサイは最後にいれます

