



きゅうしょくじつ

# 給食室だより

令和5年9月22日

今日の給食は、秋刀魚ご飯、牛乳、けんちん汁、ほうれん草のおひたしです。

秋刀魚は、秋が旬の魚です。刀のように細長い魚のため、漢字で書くと「刀」という字を使います。秋刀魚のような背中が青い魚には、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれています。今日は小さく切った秋刀魚を油で揚げ、甘辛いタレにからめて、ご飯に混ぜました。旬のお魚を味わって下さいね。

けんちん汁には、豆腐、油揚げのほかにごぼう、しいたけ、さといも、にんじん、小松菜などたくさんの食材が使われています。小松菜は、高橋農園さんで収穫されたものです。

今日もしっかり食べて、丈夫なからだを作しましょう。

秋刀魚ご飯



一口大のさんまに粉をまぶし、油で揚げます



ご飯に、さんまと小ねぎを混ぜます

けんちん汁



削り節でだしをとります



今年度初登場！のさといもです

こんにゃく

