

きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年7月13日

きょう きゅうしょく えだまめ はん きゅうにゅう しろみざかな なんばん づ とうがん
今日の給食は枝豆ご飯、牛乳、白身魚の南蛮漬け、冬瓜

のスープです。

えだまめ なつ しゅん しょくざい きょう ほうふ
枝豆は、夏が旬の食材です。今日は、カルシウム豊富なし

らと一緒にごはんに混ぜました。

とうがん くらい おお やさい かんじ ぶゆ うり
冬瓜は、30 cm 位のとても大きな野菜です。漢字で冬の瓜

と書きますが、旬は夏です。冬瓜は保存がきくため、夏に

しゅうかく ぶゆ ぼそんしょく よ
収穫し、冬の保存食としていたところから、そう呼ばれるよ

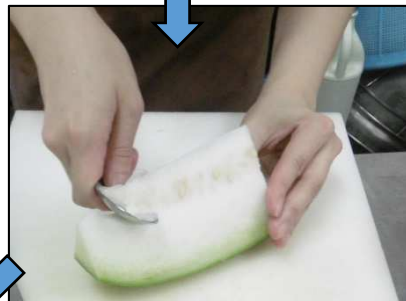
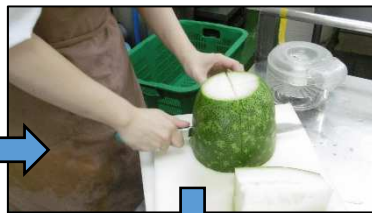
うになったと言われています。今日は朝から大きな冬瓜のワ

たを一生懸命取り、食べやすく切ってスープにしました。

いま きせつ しょくざい あじ
今の季節ならではのおいしい食材ばかりですので、味わっ

て食べてくださいね。

とうがん したしより ようす
冬瓜 下処理の様子



とても大きな野菜です！



スプーンで種と
ワタを取ります

食べやすく
切ります

しろみざかな なんばん づ ちょうりふうけい
白身魚の南蛮漬け 調理風景



魚にでんぷんをまぶします



油で揚げ、南蛮だれをかけます