

きゅうしょくしつ
給食室だより

令和5年7月5日

今日の給食は麦ご飯、牛乳、小松菜ふりかけ、鱈の磯辺フライ、枝豆の呉汁です。

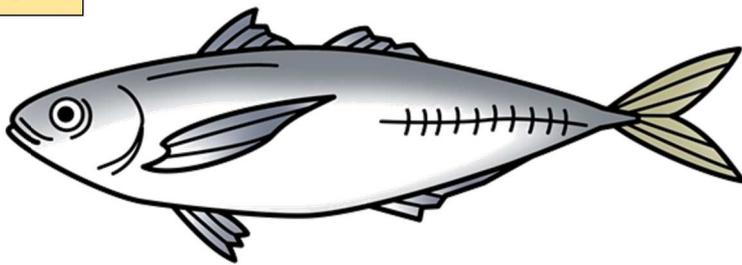
ふりかけに使われている小松菜は、新座市内の高橋農園さんで収穫されたものを使用しました。

鱈は、今が旬の魚です。今日は、パン粉に青のりを混ぜ、鱈につけてから揚げました。

呉汁の「呉」とは、豆をすりつぶしたものを指します。今日は、夏が旬の枝豆を、呉汁に使用しました。呉汁には、新座市の農家の鈴木農園さんが育ててくれた新鮮なにんじんが使われています。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう！

鱈は、こんな魚です！



青のり

枝豆の呉汁 調理風景



昆布と煮干して、だしを取ります



下味をつけ、青のりとパン粉をつけます



油で揚げます



みそはダマにならないよう
あらかじめ溶いてから入れます