

今日の給食は、わかめご飯、牛乳、白身魚の野菜あんかけ、新座を味わうみそ汁です。

わかめごはんに入っているわかめには、骨や歯をつくるカルシウムや、おなかの中をおそうじしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。

白身魚の野菜あんかけは、魚に下味と衣をつけて油で揚げ、野菜が入った甘酢あんをかけた料理です。

また、今日のみそ汁の野菜は、全て新座市の農家さんが育てたものです。にんじんは鈴木農園さん、たまねぎは田中農園さん、小松菜は高橋農園さんから届けてもらいました。

今日も残さず食べて、丈夫な体を作りましょう！！

白身魚の野菜あんかけを調理している様子



魚に下味をつけます



魚に衣をつけて揚げます

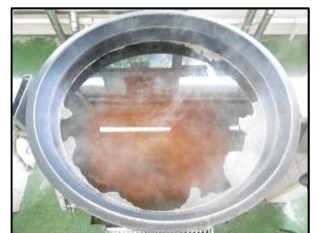


野菜たっぷりの甘酢あんを作ります



魚に甘酢あんをかけます

みそ汁を調理している様子



けずり節でだしを取ります



あくをいねいに取っています