

今日の給食は、麦ごはん、牛乳、おかかふりかけ、いわしの梅肉揚げ、ねぎみそスタミナスープです。

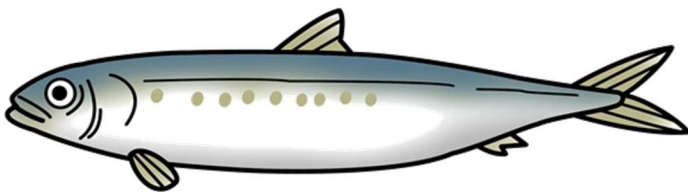
いわしの旬は、5月～9月ごろです。ちょうど今の時期に美味しい魚ですね。旬のいわしを、旬の梅風味にした、季節感を感じられる献立です。いわしは、小さな骨があるかもしれませんが、よくかんで食べて下さいね。

ふりかけは、給食室でおかか、かつお節、ごまなどを使い、手作りました。

ねぎみそスタミナスープには、スタミナ食材である豚肉、にんにく、しょうが、長ねぎ、にらなどを使い、暑い時期にみなさんの元気が出るようにしました。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

いわしは、こんな魚です！



下味をつけたいわしに、でんぷんをまぶします。



油で揚げます

スタミナスープを作っている様子



鶏がらでスープを取ります

