

きゅうしょくしつ
給食室から

平成31年1月30日(水)



☆★今日の給食★★

- きゅうにゅう
牛乳
- ふかがわ
深川めし
- こまつない たまごや
小松菜入り卵焼き
- しお じる
塩ちゃんこ汁

[illegible]

深川めしは、江戸前のアサリ、ハマグリ、アオヤギなどの貝類
 とねぎなどの野菜を煮込んだ汁物をご飯に掛けたものや、炊き込
 んだもので、本日は炊き込みました。江戸時代は、深川近辺で大量
 にとれたアオヤギを用いることが多く、主にアサリを使うように
 になったのは明治・大正頃といわれています。明治時代の記録によ
 ると、人力車を引く人たちがよく食べていました。アサリには鉄分
 をはじめとするミネラルやたんぱく質のもとになるアミノ酸など
 運動するのに重要な栄養分がたくさん入っています。

きゅうしょく すべ た
給食はできるだけ全て食べましょう。