

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶり	埼玉
ぶたにく	埼玉
しょうが	高知
だいこん	東京
にんじん	千葉
万能ねぎ	佐賀
こまつな	東京
キャベツ	愛知
はくさい	群馬
ながねぎ	栃木
さといも	埼玉

☆地産地消

☆地産地消

今日の給食は、まだまだ旬の“ぶり”と“大根”で、和食の定番「ぶり大根」を作ってみました!

“ぶり”は、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。“ぶり”とは、その最終形の呼び名であり、11月から2月ごろが一番脂がのっておいしいと言われています。栄養もあり、特に脳のはたらきを良くするDHAとEPAがたくさん入っています。

今日は、ぶりをから揚げにしてから大根やにんじんと一緒に煮物にした『アレンジぶり大根』です。

和食の基本【一汁二菜】メニューなので、ごはんとおかず、汁物をバランスよく食べましょう!!