

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
めかじき	インド洋
とりにく	鹿児島・宮崎
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
はくさい	茨城
こまつな	埼玉
ちんげんさい	茨城
だいこん	神奈川
キャベツ	愛知
もやし	栃木
ながねぎ	千葉
しめじ	長野
たけのこ	熊本
えのきたけ	長野
もずく	沖縄

今日の給食は「かじきと野菜のうま煮丼」に「バンバンジーサラダ」と「もずくスープ」の栄養満点丼ぶりメニューです。

「かじきと野菜のうま煮丼」は揚げた“めかじき”と野菜がたっぷりに入ったうま煮を白いごはんの上のせたボリューム満点の丼ぶりです。また、“めかじき”は全長4メートル、体重300キログラムを超える大きな魚で、カジキ類の中でも最大だそうです。

ちなみに、“めかじき”は味が淡泊で魚特有の臭いも少ないため、魚と気づかず肉と思って食べてしまう人もいます。

特に、今日のうま煮丼は“めかじき”を一度揚げたから加えているので、魚が苦手な人でもおいしく食べられるはずですよ。

特製ごまドレがおいしい「バンバンジーサラダ」とミネラルたっぷり「もずくスープ」も栄養満点なので、今日も残さずしっかりと食べて、明日も元気に登校してくださいね😊