

今日の給食は、ツナとひじきの炊き込みご飯、牛乳、さばの竜田揚げ、野菜のごまみそ和えです。

今日の炊き込みご飯は、ひじき、にんじん、油揚げといった具材にツナも加えて作りました。

竜田揚げとは、しょうゆなどで下味をつけた肉や魚に粉をまぶして揚げた料理です。“竜田”とは奈良県を流れる「竜田川」という川に由来していると言われています。しょうゆの色と、まぶした粉の色が、竜田川を流れる紅葉に似ているからという理由だそうです。

また、今日のごまみそ和えには、新座市内の高橋農園さんのほうれん草を使用しました。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作しましょう。

炊き込みご飯



具を作ります



具とごはんをまぜます

さばの竜田揚げ



さばに粉をまぶします



さばを油で揚げます