

今日の給食は、わかめごはん、牛乳、白身魚の南蛮漬け、かぼちゃのみそ汁です。

“南蛮漬け”の“南蛮”とは、スペインやポルトガルを指します。これらの国には、肉や魚をから揚げにしたあと、野菜や唐辛子とともに甘酢に漬ける料理があります。この料理が日本にも伝わり、“南蛮漬け”の起源になったと言われています。今日は白身魚を揚げ、にんじん、玉ねぎの入った南蛮だれに漬け込み、きゅうりを彩りに散らしました。

また、今日のみそ汁には夏野菜の1つである“かぼちゃ”を入れました。高橋農園さんの小松菜も使用しています。

今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。



白身魚の南蛮漬け

魚に粉をつけ揚げます



南蛮ダレをかけます



わかめごはん



かぼちゃのみそ汁

かぼちゃを切ります

