

4月24日(金)給食通信



- かやくごはん
- めカジキの竜田揚げ
- 小松菜の和え物
- みそ汁
- 牛乳

今日はめかじきという魚を使っています。めかじきは、4メートルにもなる大きな体と、口の先がやりのようにするどくとがっていることが特徴です。食感がまぐろに似ているので「かじきまぐろ」とも呼ばれますが、一般のマグロとは別の種類の魚で、まぐろの仲間ではありません。脂質が少なくたんぱく質が多い、ヘルシーな魚です。今日は、しょうゆなどを合わせて作ったたれでめかじきに味をつけた後、油でカラッと揚げました。