

6月10日(水)給食通信



- ごはん
- 魚と野菜の五色煮
- キャベツとさくらえびの和え物
- 油揚げとしめじのみそ汁
- 牛乳

今日の魚はさめです。さめをから揚げにして、じゃがいもや揚げた大豆と合わせてたれをからめました。さめは、宮城県で水揚げされた「もうかさめ」という種類です。もうかさめは、身をすりつぶしてよく練ることで、かまぼこやはんぺんなどを作る材料にもなっています。さめは、さっぱりとしてくせが少ない味なので、かまぼこなどの材料として適しているそうです。そして、たんぱく質が豊富で、みなさんの体を作るもとになる赤のグループの食べ物です。