

4月14日(木)

ごはん

鶏肉とじゃがいもの
煮もの

あつあげの
しょうゆだれかけ

紅ざけそばろ

牛乳

紅ざけそばろ

給食の紅ざけそばろは、紅ざけといりごま、あおのりをいって作ります。素材の味と彩り^{いろど}をよくするため、料理酒、みりん、うすくちしょうゆのみで味つけしています。

いりごまとあおのりの風味も味わうことができます。



『そばろ』とは、食材をいるなどして水分を飛ばし、パラパラにしたものをいいます。



おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
鶏肉 けずりふし あつあげ 紅ざけ	牛乳 あおのり	にんじん さんどまめ	たまねぎ ごぼう しいたけ	精白米 じゃがいも 砂糖	いりごま(白)