

給食センターからこんにちは

10月の小学校の献立より・・・



☆平成 25 年 10 月 25 日(金)の給食紹介☆

小学校 エネルギー:682kcal たんぱく質:29.7g

★主食：ご飯（ふりかけ）

☆主菜：さけのもみじ焼き

★副菜：ほうれん草和風サラダ

☆汁物：酒々井味噌の根菜ごま汁

★飲み物：牛乳

～鮭のもみじ焼きレシピ～

★材料（4人分）★

- ・鮭切り身 4枚
- ・塩・こしょう・白ワイン（魚下味として）
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・にんじん 6分の1本
- ・しょうゆ 少々
- ・白ワイン 少々

★作り方★

- ①魚に塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。
 - ②にんじんはすりおろし、マヨネーズ、しょうゆ、白ワインとあわせて、もみじソースを作る。
 - ③魚に②のソースをかけて焼く。
- ★にんじんの紅葉色がきれいなソースです♪
- ★魚は、白身魚でもおいしくいただけます♪

秋味「鮭」

鮭は、体長70cm前後の魚です。川で生まれ、海で大きくなります。3～5年経つと生まれた川に卵を産むため、帰ってきます。秋から冬にかけて帰ってくるので、「秋味」とか「秋鮭」などと言われ、秋を代表する食べ物です。

鮭は、みなさんの血や骨、筋肉など、からだを作ってくれる栄養をたくさん持っています。

給食では、「鮭の紅葉焼き」にしました。鮭も紅葉色ではありますが、さらにソースも紅葉色にしました。マヨネーズ味のソースにすりおろした人参を加えて、紅葉色を表しています。魚が苦手な人も食べやすい味付けになっています。

