

給食センターからこんにちは

みんなで京都に行ったつもりで、
「ぎょうさん おあがりやす」=「たくさん 食べてくださいね」

2月の中学校の献立より…

☆平成28年2月19日(金)の給食紹介☆



中学校 エネルギー:807kcal たんぱく質:37.2g 脂質:20.8g 塩分:3.2g

★主食：ご飯

☆主菜：さわらの西京焼き

★副菜：大豆の磯煮

☆汁物：ゆば入りすまし汁

★デザート：しらぬい

☆飲み物：牛乳

京都府の食べ物クイズ

「ゆば」は何から作られている
でしょう？

- ① 牛乳 ②大豆 ③大根

全国おいしいもの巡り～京都府～

～京都府のおいしいもの紹介～

★京都産さわらの西京焼き

京都が水揚げ量日本一の魚「さわら」を、京都の味噌である「西京味噌」で漬け込んでから焼きました。

★ゆば入りすまし汁

京料理に欠かせない食材の一つである「ゆば」が入ったすまし汁です。さらに江戸時代から京都を中心に栽培されている「水菜」も入れました。



京都府

京都産さわらの 西京焼き



ゆば入りすまし汁

小学校では、「ゆばってどれ？」という声もあり、初めて見て、食べる児童も多くいました。

答え：②大豆

水に漬けた大豆をゆで、すりつぶし、かすをしぼった豆乳を加熱すると、表面に薄い膜ができます。それをすくい上げたものが「ゆば」です。

ゆばは、大豆から作られるので、たんぱく質をたっぷり含んでいます。由緒あるお寺のある場所では、お坊さんが肉や魚を食べてはいけなかったことから、たんぱく質豊富な大豆を使った食べ物が作られていたそうです。

