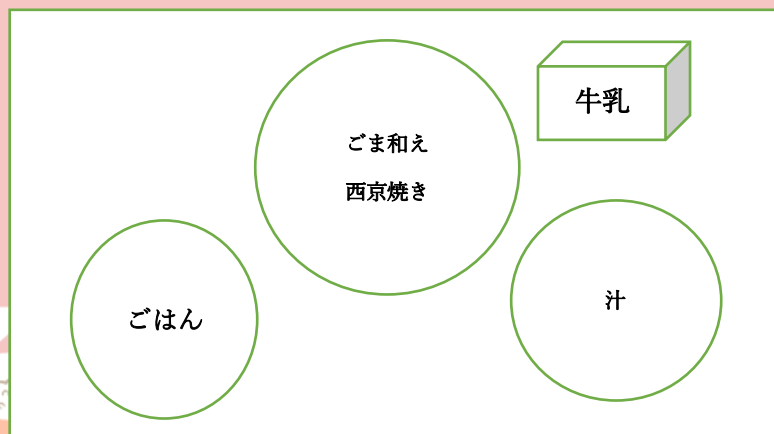


今日の給食は 揚げ大豆ごはん サワラの西京焼き 小松菜のごま和え けんちん汁 牛乳です。

はいぜん
配膳のしかた



西京焼きとは 酒やみりんであましくした白味噌に魚介類や肉をつ漬け込んだ後に焼いた和食料理の事です。魚介類を長く保存するために平安時代頃に生まれた料理とされています。当時は京都でできた味噌を使っていました。

あま 甘い味付けした白味噌につけ込んだ
サワラ

【今日のクイズ】

今日のクイズとカラー写真は 筈 小学校ホームページ<給食室から>に載っています。

AとBのどちらが小松菜でしょうか。



A

ねもとが赤い



B

葉が丸い

答えはBです。小松菜は茎の部分が白く、葉は丸みがかっています。

小松菜はほうれん草に比べて骨や歯をつくる素になるカルシウムが約3倍多く含まれています。