

School Lunch News

2025.6.18

今日の献立

七こく米入りごはん(大わん内ピンク)

豆じゃこ(大わん内ピンク)

魚の照り焼き(大皿)

からしあえ(大皿)

とうふとわかめのみそ汁(小わん)

牛乳

給食室より

今日は給食でおなじみのメニューの「豆じゃこ」です。大豆とかえり煮干しをカリッと油で揚げて、甘辛いタレでからめた料理です。

かえり煮干しは、いわしの赤ちゃんの「しらす」が大きくなったもので、成長してウロコが出始めいわしの形に近づく様子を「返る」ということから、かえり煮干しと呼ばれるそうです。かえり煮干しは魚臭さが少なく、食べやすい味で、頭から丸ごと食べられるのでカルシウムもたっぷりとれますね。

