

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

6月29日(木)

きょうのもりつけ

バレンシアオレンジ



こまつな
キャベツと小松菜のおひたし



かつお
鰹のしぐれ煮ごはん



こんさいじる
根菜汁



ぎゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届きま
した。

ちよつとメモ

きょう がつ にち つくだに ひ つくだに さかな かい
今日、6月29日は“佃煮の日”です。佃煮は魚や貝、
にく やさい かいそう に つ えど
肉、野菜、海藻などをしょうゆで煮詰めたものです。江戸
じだい はじ つくだしま りょうし ちい さかな に つ じぶん
時代の初め、佃島の漁師が小さな魚を煮詰めて、自分た
ちの食べるおかずにしていたのが佃煮の始まりと言われて
います。今では高級品となりましたが、やすく長く保存でき
るところから江戸名物から全国に広がりました。今日は佃
煮の一種である“鰹のしぐれ煮”をつくり、他の具といっ
しょにごはんに混ぜた“鰹のしぐれ煮ごはん”にしました。
きょう た
今日もしっかり食べましょう！

きょう じばのうさんぶつ かす だいこん なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームより大根、中野農園より小松菜です。