

きゅうしょくしつからのお知らせ

れいわ ねん
令和6年

2月21日(水)

きょうのもりつけ

こまつな あ
★小松菜とハムのめんつゆ和え★



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。

★5年生が
考えた
メニュー★

そばろごはん

こんさいじる
根菜汁

ちよひつ
メモ

きょう あぶらあ はなし あぶらあ もめんどうふ
今日は“油揚げ”のお話です。油揚げとは、木綿豆腐を
うす き あぶら あ あぶら あ ししつ
薄く切って油で揚げたものです。油で揚げるので、脂質が
おお た えいようせいぶん とうふ
多くなりますが、その他の栄養成分は豆腐とかわりません。
あつ き あぶら あ あつあ なまあ たい うす き
厚く切って油で揚げる『厚揚げ(生揚げ)』に対して薄く切
あ うすあ よ
って揚げるので、『薄揚げ』とも呼ばれます。いろいろなお
りょうり つか きゅうしょく ま にもの しる ぐ
料理に使われ、給食でも混ぜごはんや煮物、おみそ汁の具
りょう きょう しる ぐ
などに利用されています。今日は、おみそ汁の具として
こんさいじる しょう た びょうき ま
“根菜汁”に使用しています。しっかり食べて、病気に負け
からだ
ない体をつくりましょう。

きょう し ばのうさんぶつ つづきいさおのうえん なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 都築 勲 農園よりりんじん、中野農園より小松菜です。