給食ひとくちメモ　5月25日(木)

南蛮漬けは、魚や肉を油で揚げた後、ねぎなどの香味野菜や唐辛子といっしょに甘酢に漬けた料理のことです。揚げ物ですが、さっぱりと食べられるので、これからの暑い季節にもぴったりの料理です。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★
筋肉や骨をつくるもとになる…○
体の調子を整える…＊

ゆかり和え＊　牛乳○

ししゃもの南蛮漬け○＊★

大豆ひじきごはん★○＊　みそ汁＊★○