



きょう さいけ さけかすい つ や
今日は、鮭を酒粕入りのタレに漬けて焼きました。

さいかす にほんしゅ しほ あと のこ しろ こけいぶつ
酒粕とは、日本酒を搾った後に残る、白い固形物の

ことです。さいかすとくゆう ふうみ うまみ あまざけ
酒粕特有の風味や旨味をいかして、甘酒

や粕漬、粕汁のほか、さいきん さけかす つか
最近では酒粕を使ったスイーツ

も出ており、さまざま しょくひん りょう
様々な食品に利用されています。

さいかす ふく きゅうしょく
*酒粕にはアルコールが含まれているので、給食で

かねつ つか
は加熱して使っています。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな したら たら たら
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…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



ごもく
五目きんぴら*★○

ぎゅうにゅう
牛乳○

さいけ さいかす つか や
さけの粕漬焼き○

ごはん★

とうにゅう しる
豆乳みそ汁○*★