



がつにじゅうよっか 1月24日～30日は全国学校給食週間④

今日のテーマは「東京の島の食材」です。東京には、伊豆諸島や小笠原諸島の計11の島があります。サラダの糸寒天は、伊豆諸島で採れる、海藻のテングサから作られます。つみれのムロアジは、三宅島産で、伊豆諸島の名物の「くさや」という独特な匂いのする干物にも使われる魚です。ゼリーの明日葉は、「今日摘み取っても明日には葉を出す」ほど成長が早いため、この名前が付けました。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…\*



- 明日葉豆乳プリン\*○★
- 牛乳○
- 糸寒天ごまサラダ○\*★
- 鶏肉の七味焼き○\*
- ごはん★
- ムロアジのつみれ汁○\*★