給食ひとくちメモ　9月25日(水)

少しずつ秋の空気を感じるようになりましたね。給食も秋の味覚であるきのこ・さけ・なす・さつまいも・にんじん・ほうれん草を使用して秋らしいメニューにしました。さけは一年を通して出回っていますが、産卵の時期に川に戻ってくる９月～11月に漁獲されたさけを秋さけと呼びます。脂のりが控えめなさっぱりした味わいが特徴です。

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…＊

なすのごまだれ＊★　　牛乳○

さけの塩焼き○

きのこごはん★○＊　　根菜汁＊★