給食ひとくちメモ　11月2日(月)

きじ焼きは、鶏肉やかつお・ぶり・さばなどの魚の切身を、しょうゆ・みりん・酒に漬けて焼いたものです。美味しいと広く知られていたキジですが、高価で入手困難だったため、キジに見立てて作ったことが始まりといわれています。

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…＊



果物（みかん）＊　　牛乳○

大根の昆布和え＊○

鶏肉のきじ焼き丼★○＊　　みそ汁★○