給食ひとくちメモ　11月5日(木)

11月7日は「立冬」という日で、暦の上で冬が始まる日です。給食でも冬が旬のぶりと大根でぶり大根を作りました。ぶりは、成長するにしたがって「イナダ」「ワラサ」「ハマチ」「ぶり」と名前が変わる、「出世魚」です。そのため、縁起がよい魚として古くから食べられてきました。

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…〇
体の調子を整える…＊



キャベツと油揚げのお浸し＊〇　牛乳〇

ぶり大根〇★＊

ぶり２切に大根と汁をかけてください。

ごはん★　みそけんちん汁＊★〇