

給食紹介

令和 6年 10月 25日(金)

ごはん 牛乳 鮎(あゆ)のフライ ごま和え みそ汁

☆鮎(あゆ)☆

鮎は、寿命一年の『年魚』です。6月～8月が旬といわれています。川魚として有名ですが、希少なため養殖もおこなわれています。高級魚“鮎”を味わってください。

☆〇〇さん考案メニュー☆
6群すべての栄養がとれるよう組み合わせ、魚をメインに免疫力UPの献立を考えました！！とても難しかったです。

ここがポイント



今日は、2年〇組 〇〇〇〇さん が考えてくれた献立です。
すべての栄養がとれるように免疫力を高める和食メニューを考えてくれました。

免疫力UP↑メニュー

1学期に2年生家庭科の授業で“給食の献立を考えよう”の学習をしました。栄養バランスや旬の食材、地場産食材、給食にあったメニュー、食べたい料理など、素敵な献立を考えてくれました。給食用にアレンジして毎月少しずつ紹介しています。(^^)

栄養バランスを考え、6群全ての食材が入るように、“魚”を主菜とし“和食”のメニューを考えてくれました。本来は“あゆの塩焼き”を考えてくれましたが、食べやすいように『あゆのフライ』にさせていただきます。一塩振ってありますが、お好みで“梅パウダー”を少々振って食べてください。ほんのり梅の風味のあゆもおいしくいただけます。(ただし、梅パウダーをかけすぎないように。)

旬(6月～8月)のおいしい鮎の内臓を取り除き、粉をつけてあげました。骨まで柔らかい『若鮎』です。頭から丸ごと食べられます。

安中二中自慢の“だし”のきいた『みそ汁』も絶品です。煮干し&こんぶからじっくりとった“だし”の旨味と、地場産食材とともに味わってください。

よく噛んで、しっかり食べましょう。