

食育ニュース

10月8日(火)

こ
粉ふきいも

ドレッシング
をまぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

チーズ入りハムサラダ

さけ
鮭のムニエル

飯椀

副菜皿

はん
ご飯

たまご
卵とトマトのスープ



ムニエルは、**フランス料理**で、魚の切り身に小麦粉をまぶしてバターでこんがり焼き、最後にレモン汁をかけて食べる料理です。小麦粉をまぶすことで、**魚のうま味が出るのを防ぎ、うま味を閉じ込める**ことができます。今日は、**秋に旬を迎える「鮭」**が使われています。この時期の鮭は、**産卵のために多くの栄養を蓄えていて、****おいしく**食べられますので、味わってみましょう。



給食室の様子



給食では、「**国産レモン**」を使っています。今日は**愛媛県産**の国産レモンです。この時期のレモンはまだ青い状態で、グリーンレモンと呼ばれ、フレッシュなおいしさがあります。