

食育ニュース

10月8日(木)

チーズ入りハムサラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

牛乳

平皿

さけ
鮭のムニエル

副菜皿

はん
ご飯

たまご
卵とトマトのスープ

飯椀



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、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、**
より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。