

食育ニュース

10月16日(金)

2本ずつ

牛乳

副菜皿

たつたあ
はたはたの竜田揚げ

飯椀

深皿

ごもく
五目スープ

あんかけチャーハン

ハタハタは、^{あきたけん けんぎょ}秋田県の県魚として有名です。^{りょうき ふゆほ}秋田での漁期は冬場ですが、

^{とっとりけん さんいんちほう}鳥取県などの山陰地方では、^{よくとし}9月～翌年5月までです。ハタハタは ^{ごろ}9月頃に

^{さんらんき むか おきあ と}産卵期のピークを迎えて、沖合いで獲ることができます。そのためこの時期

のハタハタは、「^{おきあい}沖合ハタハタ」とも言われ、^{さんらんき ひか}産卵期を控えているので、^み身に

^{あぶら}脂が多くのおいしくなります。つまり、^{あきふゆ}秋から冬のハタハタ

は、^{たまご えいよう わた}卵に栄養が渡りきっていないので、「^み身」の方の旬です。



給食室の様子



日に日に寒くなってきましたね。とろみのある“あんかけ”で、あたたまりましょう。



しょうが・しょうゆ・酒で下味をつけ、竜田揚げにしました。

