

食育ニュース

10月6日(水)

皿なし

ごくわ せ
極早生みかん

副菜皿

ぎゅうにゅう
牛乳

たつたあ
はたはたの竜田揚げ

2尾ずつ

深皿

のざわ な
野沢菜チャーハン

飯碗

はくさい
白菜とわかめのスープ

旬の「沖合ハタハタ」を味わおう！



ハタハタは、秋田県の県魚として有名です。

秋田での漁期は冬場ですが、鳥取県などの山陰地方では、9月～翌年5月までです。ハタハタは9月頃に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「沖合ハタハタ」とも言われ、産卵期を控えているので身に脂が多くなっておいしくなります。つまり、秋から冬のハタハタは、卵に栄養が渡りきっていないので、“身”の方の旬です。

給食室の様子

身がのったハタハタに下味を付けて油で揚げ、竜田揚げに仕上げました。



野沢菜の他、具材をたくさん加えた栄養満点のチャーハンです。

