

5月26日（木）

「今日の給食」

今日の給食は  
古代米ごはん  
かつおの揚げ煮  
ハリハリ漬け  
かきたま汁  
牛乳 　　　　　　です。



今日は角切りのかつおを使った揚げ煮です。

下味を付けてから小麦粉と片栗粉をまぶして揚げた後、甘辛のタレをからめました。

かつおの旬は春と秋の2回あり、春は「初がつお」、秋は「戻りがつお」とよんで区別しています。かつおには鉄分が多くふくまれているので、成長期の今、積極的に食べてほしいと思います。