

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

こんだて きゅうにゅう くろまい こだいまい はん  
 きょうの献立は「牛乳・黒米の古代米ご飯・  
 さわら さいきょうや そう あ よしのじる  
鱸の西京焼き・ほうれん草のごま和え・吉野汁」  
 です。

みな

きょうはフィリピンのロータリークラブの皆さんの  
 らいこう かんげい にほんしょく あじ  
 来校を歓迎し、日本食を味わっていただこうと  
 わしょく こんだて  
 和食の献立にしました。

よしのじる ならけん きょうどりょうい ならけんよしの  
 吉野汁は、奈良県の郷土料理です。奈良県吉野  
 ちほう しょくぶつ ね こ つく  
 地方では「くず」という植物の根からくず粉を作って  
 こ つか りょうい よしの な  
 いることから、くず粉を使った料理に「吉野」という名  
 がつけられています。

2014/5/22

No.29

~きゅうしょくしつだよ!~

はらぺこ

今日の献立は…

★古代米の一種、黒米を入れ、ほんのり紫色になるよう赤飯風に炊いた

「黒米の古代米ご飯」。

★西京みそにみりん・酒を加えた調味みそに、鯖を漬け込み焼いた「鯖の

西京焼き」。

★栄養価が高く、緑黄色野菜の王様と呼ばれる、ほうれん草を使用した

「ほうれん草のごま和え」。

★奈良県の郷土料理「吉野汁」です。

奈良県吉野地方では「くず」という植物の根からくず粉を作っていること  
から、くず粉を使った料理に「吉野」という名がつけられています。

くず粉は水で溶いて、熱い料理の中に入れるとトロミがついて、なめらかな舌触りになります。

今日はフィリピンのロータリークラブの皆さんの来校を歓迎し、日本食を  
味わっていただこうと和食の献立にしました。

みんなで楽しく、よく味わって食べて欲しいと思います。

完食目指して残さず食べましょう!