



# 献立だより

令和 3 年度

## 1/12(水) 献立紹介

- ・ぶいの照焼き
- ・筑前煮
- ・なます
- ・きな粉だんご



### 「ぶいの照焼き」

ぶいは成長に伴って名前が変わるため、縁起の良い出世魚として、おせち料理に使われることも多い魚です。冬に獲れるぶいは脂肪がのって栄養価が高く、良質なたんぱく質に加え、ビタミン類も豊富に含んでいます。

1/12 は、ぶいに加えて、金時人参を使った紅白の「なます」や、お煮しめに見立てた「筑前煮」、もちに見立てた「きな粉だんご」など、お正月の雰囲気味わえる献立をといいました。



## 1/28(金) 献立紹介

- ・中華焼きそば
- ・エビカツ
- ・ひじきの炒め煮
- ・中華スープ



### 「中華焼きそば」

焼きそばは、中華麺を肉や魚介類、野菜などと一緒に炒めたり、具材をあんとしてかけた麺料理のことです。「炒麺(チャオメン)」という中華料理が発祥といわれ、タイの「パッタイ」やインドネシアの「ミーゴレン」など、日本だけでなくさまざまな国で独自の料理として食べられています。

日本ではソース焼きそばがよく知られていますが、給食の「中華焼きそば」では、しょうゆとオイスターソースを使って中華味に仕上げています。

