

9月7日(木)

ご飯

魚のレモン煮

根菜のごまあえ

豆乳入り味噌汁

牛乳

魚のレモン煮 『ホキ』という白身魚に片栗粉を付けて油で揚げ、レモン果汁の入ったソースに漬け込みました。『ホキ』は淡泊な味わいのため、衣をつけて油で揚げる「フライ」や「から揚げ」のような料理として給食で登場します。

いんげん : 岩手
にんじん : 北海道
ごぼう : 宮崎
キャベツ : 群馬
長ねぎ : 青森
レモン : アメリカ
ホキ : ニュージーランド
こんにゃく : 群馬