

五中三二給食通信



令和 6年 11月 7日 NO.110

参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「さばの塩こうじ焼き」です。今回はさばの味付けで使った「塩こうじ」についてです。

塩こうじは日本で古くから使われている調味料で米こうじと塩、水で作られた発酵調味料のことです。この調味料のおおもとになっているのは「こうじ菌」です。こうじ菌は塩こうじだけではなくみそやしょうゆ、みりんなどさまざまな調味料に使われています。日本の発酵食品と深い関わりをもつため日本代表の微生物として「こっきん国菌」と認定されています。

塩こうじを使うと食材のうまみがアップします。今日は秋が旬のさばに塩こうじをつけて作りました。さばのうまみと塩こうじの風味を味わいながら食べましょう！



さばの塩こうじ焼き、
売りさばくぞ('◇')♪
さ～ばくばく食べるぞ！！

《今日の献立》

ごはん

さばの塩こうじ焼き

きんぴらごぼう

もやしのみそ汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 さば 油揚げ みそ さば節	米 つきこん ごま油 三温糖 白いりごま	にんじん ごぼう もやし 長ねぎ