

# 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<br>さば<br>油揚げ<br>みそ<br>さば節 | 米<br>つきこん<br>ごま油<br>三温糖<br>白いりごま | にんじん<br>ごぼう<br>もやし<br>長ねぎ |