



五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 2月 12日 NO.166

今日の給食は「魚のみそマヨネーズ焼き」です。今回は「みそ」についてです。

みそは1300年もの長い間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。大豆に塩、こうじ菌を入れ、発酵させて作られます。みそは大きく分けて4種類の米みそ、麦みそ、豆みそ、調合みそがあります。それぞれ使うこうじ菌や複数のみそを合わせることによって作られます。

今日の給食ではみそとマヨネーズ焼きを混ぜて魚にのせて焼きました。味わって食べてください♪

《今日の献立》

ごはん

魚のみそマヨネーズ焼き

おかか和え

しめじのみそ汁

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

メルルーサ

みそ

かつお節

生揚げ

さば節

米

油

エッグケアマヨネーズ

すりごま

玉葱

キャベツ

にんじん

もやし

小松菜

しめじ

長ねぎ

みそとマヨネーズ、ま~よくぞ登場しましたね
あれもこれもまよわずに食べましょう(^_^)/

