



五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 2月 21日 NO.173

今日の給食は「わかさぎの南蛮漬け」です。今回は「わかさぎ」についてです。

わかさぎは小さい魚ですが、丸ごと食べることができるためカルシウムをしっかりとることができます。

漢字では ^{おおやけ}公 の魚とかいて ^{わかさぎ}「公魚」と読みます。これは江戸時代ごろに ^{ねんく}年貢の一部として納められていた ^{しょうぐんごようたし}将軍御用達の魚だったからと言われています。

今日の給食ではさっぱり食べやすいように南蛮漬けにしました。よく噛んで食べましょう！

南蛮漬けはお酢が使われてるっすよ！
すっと疲れが吹っ飛びまっす (*^_^*)



《今日の献立》

ごはん

わかさぎの南蛮漬け(1人4尾)

和風サラダ

豚汁

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	米 でんぷん	長ねぎ
わかさぎ	油 砂糖	キャベツ
かつお節	三温糖	にんじん
豚小間肉	ごま油	きゅうり
豆腐	じゃがいも	大根
みそ	こんにゃく	ごぼう
さば節		