



五中三二給食通信



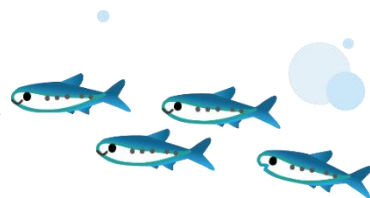
参考に盛り付けてね♪

令和 7年 2月 28日 NO.177

今日の給食は「サラダ」です。今回はサラダに入っているじゃこのもとである「しらす」についてです。

しらすは何の魚の子供か知っていますか？ しらすはいわしの子供です。水揚げしたしらすを塩ゆでしたものを「釜揚げしらす」といい、釜揚げしらすを軽く天日干しをしたものを「しらす干し」といいます。そこからしっかり天日干ししたものを「ちりめんじゃこ」といいます。しらすにはカルシウムがたくさん入っています。よくかんで食べましょう♪

いただきますの時間ですね
しらすが給食時間をしらす（知らす）



《今日の献立》

ごはん

かぼちゃのコロッケ

じゃこサラダ

白菜のみそ汁

牛乳



赤の食べもの

血や肉になるもの

牛乳
豚ひき肉
生クリーム
ちりめんじゃこ
豆腐
わかめ
みそ さば節

黄色の食べもの

熱や力のもと

米 油
乾燥マッシュポテト
バター 小麦粉
パン粉
ごま油
砂糖
白いりごま

緑の食べもの

体の調子を整えるもの

かぼちゃ
玉葱
もやし
小松菜
にんじん
キャベツ
白菜