

今日の給食

令和元年11月1日(金)



- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ ワカメとじゃこの佃煮
- ★ ゼリーフライ
- ★ お浸し
- ★ 凍り豆腐の煮物



作り方① 多めの「ごま油」で、「ちりめんじゃこ」を炒めます。香ばしい「ごま油」の香りがします。



作り方② 戻した「カットわかめ」を加え、火が通ったら調味料で味をつけます。クラス別に配缶します。

今日のひとこと

「ワカメとじゃこの佃煮」はごはんを美味しく食べるための「ふりかけ」のような役割があります。ごはんにとっぴりとのせれば、ほかのおかず無しでも、ごはんがどんどん食べられますね。ごま油の香りを楽しんで、たくさん食べましょう。