

## 【11/21(木)の給食】

### 【献立】

菜めしじゃこごはん 牛乳 厚焼きたまご  
揚げじゃがいものきんぴら 豆腐のみそ汁



### だしで味わう和食の日

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。



### 【揚げじゃがいものきんぴら】



じゃがいもは、1cm幅の拍子切りにして、油で揚げます。きんぴらごぼうを作り、揚げたじゃがいもと合わせます。  
きんぴらごぼうを作る時に、『だし』を使っています。

### 【豆腐のみそ汁】



給食の「だし」は、昆布と削り節(さば・鰹・いわしのにぼし混合削り節)を使い、3時間以上かけて、じっくりとっています。

「だし」のうま味は、他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

