

給食室からの手紙

がつ とう か すいようび
3月 10日 水曜日



しゅ しよく はん
主 食 . . . ご飯

しゅ さい さば うめ に
主 菜 . . . 鯖の梅煮

ふく さい
副 菜 . . . マカロニサラダ

しる もの じる
汁 物 . . . かみなり汁

の もの ぎゅうにゅう
飲み物 . . . 牛乳

きょう しゅさい に ちょうみりょう さば うすぎ
今日の主菜は、煮たてた調味料に鯖と薄切りのしょうが
と梅干しを入れて煮ています。

にざかな うめぼ い さかな くさ こうか にくず
煮魚に梅干しを入れると、魚の臭みをとる効果や煮崩れを
防ぐ効果があります。