

10月30日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・里芋のみそ汁
- ・鮭の塩糍焼き
- ・花野菜のサラダ



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	人参 (北海道産)
油揚げ	里芋 (宇佐市産)	ねぎ (宇佐市産)
豆腐 (宇佐市産)	油	ブロッコリー
みそ (宇佐市産)	砂糖	カリフラワー
鮭	ごま	コーン
	ハンエッグマヨネーズ	



ぱくぱくだより

【鮭の塩糍焼き】

塩糍は「塩」と「こうじ」で作られる調味料です。みそやしょうゆ、みりんなど、日本の調味料のほとんどが「こうじ」で作られます。こうじは、蒸した穀類や大豆にこうじ菌を繁殖させたもので、冷蔵庫がなかった時代、こうじには食品の保存性を高める役割があり、同時に食品のうまみを増すという効果がありました。塩糍を調味料として使うことで、塩分を控えることができます。