

★ 給食ブログ ★



2023年 7月 12日 (水)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- とびうおの磯辺フライ
- いんげんのおかか和え
- 夏野菜のカラフルみそ汁



< 給食ニュース >



今日も”夏のおいしさを味わおうメニュー”でした。おみそ汁には、トマト、なす、かぼちやが入っていました。「おみそ汁にトマト!？」と驚いた人もいたかもしれませんね。実は、だしを取るときによく使う「昆布」に含まれているうま味成分の「グルタミン酸」が、トマトにも入っているのです。おみそ汁にもよく合います。ちょっぴり酸味があって、夏にぴったりのさっぱりした仕上がりになります。おうちでも試してみたいでしょうか。そして、夏が旬の「とびうお」は、フライにして提供しました。水面の上を飛ぶことができるとびうおですが、なんと時速60kmほどのスピードで飛ぶそうですよ。