～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



11月2日(月)

＜ きょうのこんだて ＞
ごはん
ぎゅうにゅう
ホキのもみじやき
キャベツともやしのゆかりかえ
さわにわん

＜栄養量（小学校/中学校)＞	
エネルギー(Kcal)	604/762
たんぱく質(g)	25.6/30.9
脂質(g)	18.8/22.3
食塩相当量(g)	2.1/2.6
カルシウム(mg)	256/269

今日のお話は「ホキのもみじ焼き」についてです。日本には、春・夏・秋・冬の季節があり、それぞれの季節を楽しむことが大切にされています。秋の「紅葉狩り」は、あざやかに色づいた木々の葉を見て楽しむことです。今日は、秋の紅葉、もみじをイメージしたオレンジ色のたれに、魚を漬け込んで焼きました。このオレンジ色のたれは、すりおろしたにんじん、粉末のパプリカ、マヨネーズ、お酒を合わせて作っています。秋を感じながら食べてください。