

平成29年1月19日（木）



ぜんこく わしょくきゅうしょく
全国の和食給食

ぎゅうにゅう くろまい
牛乳 黒米ごはん
とりと生ふのみそ田楽
みずな す あ
水菜の 酢ゼリー和え
ごしょくじる
五色汁 みかん

きょうは、^{おととし}一昨年1月の和食給食のアレンジメニューです。

ほんこう きょうりょうり たかぎ たかぎ ^{すこ}少し ^か変えて ^だ出します。

とりにく、だいこん、^{なま}生ふ、^{はながた}花型のとうふつみれに、^{はい}だしの入ったみそをかけた田楽。

^{みずな}水菜の酢ゼリーにもおだしが入っています。

おだしのうまみをしっかり^{あじ}味わいましょう。

^{くろまい}黒米

^{こだいまい}古代米の黒米。
^{いろ}この色は「アントシアニン」
^め目はたらきを高め、
^{からだ}身体の酸化をふせぎます。



^{なま}生ふ

^{こむぎこ}小麦粉に^{しお}塩を入れてねり、
^あでんぷんを^{なが}洗い流して
^{のこ}残ったたんぱく質を^{しつ}おして
つく
作られたもの。
モチモチはたんぱく質。

^{みずな}水菜



^{ほぞ}じくは細く、^は葉の先は^{さき}ギザギザ
^{なま}生で^{つか}サラダに使われることもあります。