

きょうのこんだて

12がつ1にち

ごはん
かんとくに
ぼらのうめやき
こまつなのいためもの



きょうのポイント

鮭

古くから重要な食用魚とされてきました。また、江戸時代には高級魚として贈答用に使われていました。旬は秋～冬で白身の魚です。味はとてもたんぱくであっさりして食べやすく、いろいろな料理に合います。刺身や焼き、煮つけ、揚物や炒めものなど。味付けも和食、洋食、中華味いろいろできてしまう万能食材です。給食では、梅のたれをつけて焼いた梅焼きで出てきます。味わって食べてみてください。



12がつ1にち きょうのたべもの



さつまいも



ぶたにく



さといも



あぶら



ぼら



こんぶ



ごはん



さとう



うめぼし



こまつな



にんじん



だいこん

