

ランチタイム

令和7年11月10日(月)～14日(金)

ち さん ち しょうきゅうしょく 地産地消給食(このしろ)

きょう こんだて
今日の献立

げんまい い ぎゅうにゅう
玄米入りごはん・牛乳

このしろのレモンみそかけ

はくさい じる
白菜のおひたし・のっぺい汁

《このしろの特徴》

せなか くろ はんてん
背中に黒い斑点が
てんせんじょう なら
点線状に並んでいる。

いと なが
糸のように長い
せ
背びれがある。



やく
約20センチメートル

しゅん がつ
旬は11～2月。
しき
この時期は脂がのって
おいしい。

たんぱく じつ
たんぱく質だけでなく、
カルシウムや鉄も多い。

《このしろは出世魚》

このしろは大きくなるにつれて名前が変わっていく出世魚です。
しんこ→つなし→このしろの順に呼び名が変わっていきます。

きょう せとないかい
今日は、瀬戸内海でとれたこのしろをカラッと揚げ、レモンみそをかけています。
た べやすく、ごはんにあじ かな にがて ひと た
食べやすく、ごはんにあじかなにがてひとたべてみましょう!

～倉敷学校給食共同調理場より～