

10月2日（木）

- ご飯
- とびうおの南蛮漬け
- そえ野菜
- みそ汁
- 牛乳



給食ではじめてとびうおが登場します。とびうおは鳥のように飛び姿が有名です。尾びれなどを振って速度を増し、400メートルほどもとぶそうです。とびうおという名前は、つばさの様な胸びれで海の上を飛ぶことからついたそうです。今日は丹後の海で夏にとれたとびうおを中の骨をとり3枚におろしたものを冷凍したものを、届けてもらいました。そのとびうおを 給食室で 片栗粉をつけて油で揚げ、甘酸っぱいたれをかけて南蛮漬けにしました。一人2切れずつです。おいしくいただきます。