

10月24日（金）

- ご飯
- 鶏肉の南蛮漬け
- 添え野菜
- みそ汁
- 牛乳



南蛮漬けは主に体を作る働きを持つ魚や肉などを油で揚げて、甘酢につけた料理です。しっかり味付けされているのでビタミンCがたくさんのかぶつと一緒にいただきましょう。南蛮漬けの「南蛮」は外国のポルトガルやスペインを指しています。昔、日本の商人とスペイン、ポルトガル人の商人との間で南蛮貿易が行われていました。その時に南蛮漬けという料理が日本に伝えられたといわれています。