

3月13日（金）

- ごはん
- からあげ
- そえ野菜
- みそ汁
- 牛乳



唐揚げは、食材に下味をつけ、小麦粉や片栗粉などを薄くまぶして油で揚げたものです。てんぷらや、フライとは衣が違います。日本の主な料理の一つです。給食では、鶏肉をしょうゆと酒、しょうがとにんにくのすりおろしたものに付けこんで片栗粉をつけて油で揚げています。精華町の学校給食でも人気のあるメニューの一つです。食べ物はみなさんの体の中でいろいろな働きをしています。食べ物によって、その働きがちがいます。いろいろな食べ物を食べることで丈夫な体を作ることができます。好きなものだけを食べるのではなく、3つの色の食べ物をバランスよく食べましょう。