

きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙 てがみ

オレンジ

- ・さつまあげのいためもの
- ・ボラのあまずあんかけ

ごはん

もずくのスープ

えどがわく

うきょうわん

ボラ

とうきょうわん

東京湾でとれたボラです

『ボラ』の卵は高級食材の「カラスミ」として有名です。しかし、身は美味しいイメージがないことから、捨てられてしまうことが多いそうです。ボラは冬に旬をむかえ、脂がのっておいしくなります。白身で癖の少ない魚なので様々な料理に合います。今日は甘酢あんかけにしました。地元の東京湾でとれたボラをおいしくいただき、食品ロス削減を目指しましょう。