

7月 4日（金）今日の盛り付け

大皿：ベーコンとコーンの
ピラフ
たらのレモンバターソース

大碗：たまごとキャベツの
スープ

小碗：小松菜のゴマドレ
サラダ

トレイ：牛乳
バナナ



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

タラ



タラは海水魚で、単にタラと呼ぶ場合は「マダラ」のことを指するのが一般的です。タラには良質なタンパク質を豊富に含んでいます。そのほかカリウムやカルシウム、リンなどのミネラル分も充実しています。白身にしてはビタミン類も多めです。さらに脂質が少ない分、カロリーも低く、クセが少ないので離乳食や高齢者の食事にもよく使われています。味わいはあっさりとしていて、火を通すと身がほろっと崩れます。

捨てるどころなく、すべて食べることができるのもタラのよいところです。アラはあら汁のだしをとるのに使えます。身は鍋料理が有名ですが、それ以外にもハーブソテー、ムニエル、クリーム煮など、洋風料理にも向いています。韓国のキムチの一種、チャンジャは、タラの内臓を使って作られる珍味です。様々な料理にタラが活用されています。今日の給食では、レモンを使ったバターソースを焼いたタラにかけています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪