



# なかもとランチタイム

## ★今日のこんだて★

わかさぎの  
たつたあげ

キムチ  
チャーハン

### 【給食のお話】



おこげ

スープのなかにおこげを  
いれてたべよう！

おこげの  
スープ

仲本小のみなさんは、「おこげ」というものを聞いたことがありますか？日本によく聞くおこげは、ご飯を土鍋などで炊いたときに、土鍋について、ほんのり焦げ目がついて香ばしい部分のことを言います。普段はあまりおこげを見かけることはないかもしれませんが、今日の給食のおこげは同じようにお米を使ったおこげですが、中国の「鍋巴」をイメージしたものです。中華おこげとも呼ばれます。この食べ物は、乾燥させたお米を油で揚げたもので、あんかけをかけて食べるそうです。今日はスープの中にさくさくのおこげを入れて、おこげのスープにして食べましょう。

## 【担任の先生方へ】

お魚やおこげがおまけとしてたくさん入っている  
クラスがあります。無理のない範囲でご協力ください。

### 【金曜日の残菜】

- ★麦ご飯：7.9kg (約52人分)
- ★四川豆腐：8.9kg (約50人分)
- ★こめこめサラダ：5.4kg (約94人分)
- ★牛乳：28本

おやすみの多いクラスの方も協力  
して食べてくれてありがとう！

自分が食べられる量を考えて、みんなで  
いしきしてみよう！苦手でもあと1くち  
チャレンジ♪



仲本小学校全体の残菜率は6%でした！