



なかもとランチタイム

★今日のこんだて★

いそかあえ

むぎごはん
てっかみそ



うましお
にくじゃが

【給食のお話】

今日の給食の鉄火味噌というのは、昔から日本で食べられてきた料理の1つです。地域によって、使う食べ物に少し違いはあるようです。大豆は栄養素がたくさん入っているので、農家さんなどの力を使う仕事をしている人たちのご飯のおともに、とても重宝されてきました。鉄火という名前は金属の「鉄」に燃える「火」と書いて鉄火です。お寿司の鉄火巻きもこの字を使います。鉄火味噌は赤い色をした豆みそを使う料理で、油で揚げたり、油で炒ったりした大豆にみそが合わさると赤く、少しテカテカします。鉄を高い温度の火で熱すると赤くなることから、見た目が似ているため、この名前がついたのではないかと、いわれています。ふりかけのようにご飯と一緒に食べてください。

【担任の先生方へ】

今日は特にありません。
いつもありがとうございます♪

【昨日の残菜】

- ★キム玉丼：4.6kg (約16人分)
- ★大豆と小魚の青のり風味：0.2kg (約9人分)
- ★ナムル：1.9kg (約45人分)
- ★牛乳：25本

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3%でした！