令和５年　７　月　５　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- さんが焼き（はさみ）
- キャベツの昆布あえ（ぎざお玉）
- 夏ののっぺい汁（大お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

さんが焼きは、千葉県の郷土料理です。千葉県は、房総半島ともいわれ、三方を海に囲まれています。昔は、海流が出会う場所で、あじ、さんま、いわしなどがたくさんとれました。漁師達が、魚と味噌を細かくたたいて、「なめろう」という料理をつくりましたが、生だと傷みやすいために、貝のからに入れて焼いて食べることもありました。山に行くときによく作ったことから「山の家で焼いた」という意味の山家焼きという名前になったそうです。鯵のすりみを使っていますが、臭みが少なく食べやすいと思います。