

# 11月28日(木)

ご飯

さばの竜田揚げ

野菜の生姜あえ

むらくも汁

牛乳

**しょうが**  
**生姜** ショウガ科の多年草で、特有の香りと辛味を持っています。日本では、弥生時代から食べられていたといわれています。スーパーマーケットなどでよく見るゴツゴツとしたのが根しょうがといわれ、新しょうがのように季節感はなく、1年中出回っています。お寿司を食べる時についている「がり」は、根しょうがを薄く切り、甘酢につけたものです。食べた後、口がさっぱりします。

★今日のさばの竜田揚げは1A4班（9月4日当時）が考えた献立です。



しょうが : 高知  
にんじん : 千葉  
はくさい : 茨城  
えのき : 長野  
たまねぎ : 北海道  
こまつな : 埼玉  
さば : ノールウェー  
たまご : 青森  
鶏肉 : 宮崎



根生姜