

# 12月3日(火)

ご飯

和食給食

ぶりの竜田揚げ  
わかめのごま和え  
味噌汁  
牛乳

**ぶり** 11月から2月頃に獲れるブリは「寒ブリ」と呼ばれ、最もおいしいと言われています。ブリは成長とともに名前が変わる出世魚です。東京では15cmぐらいまでのものを「ワカシ」、40cmぐらいを「イナダ」、60cmぐらいを「ウラサ」、90cm以上のものをブリと呼びます。ブリの脂は、血管が詰まる病気を防いだり、頭の細胞を活発に動かしたりする効果があります。

ぶりの竜田揚げは1A5班(9/4当時)が考えた献立です。



もやし : 栃木  
生姜 : 高知  
にんじん : 千葉  
小松菜 : 東京  
じゃがいも : 北海道  
大根 : 神奈川  
ぶり : 北海道  
豚肉 : 群馬