

# 長門市小中学校栄養士会

長門市小中学校栄養士会

2017/5/16 16:35

春

ごはん  
イサキの塩焼き  
おかわ和え  
じゃがいものみそ汁  
牛乳



夏

ごはん  
なすのそぼろ炒め  
仙崎イカの酢の物  
日置スイカ 牛乳



★イサキ★

イサキは、本州中部から中国大陸南部の沿岸に分布している魚で、山口県長門・萩沖は、国内有数の産地となっています。春から夏にかけて旬を迎える白身魚で、身がやわらかくて脂肪が多いので、お刺身、塩焼き、唐揚げなどいろいろな料理で楽しめます。



★イカ★

仙崎市場で水揚げされたケンサキイカは、夏頃より太くなることから「仙崎涼とイカ」としてブランド認定されています。鮮度が落ちないように、速やかに箱詰めされ全国に出発されています。肉厚で甘みがあり、おいしいイカです。



## ながと食の日

秋

ごはん  
あじのおろしソースがけ  
そめんのりのゆずきちあえ  
ずまし汁  
牛乳



冬

ごはん  
くじらの竜田揚げ  
小松菜のごまあえ  
みそけんちん汁  
節分豆 牛乳



★長門ゆずきち★

大きさはゴルフボールよりやや大きく、青々とした緑色が美しい果実です。8月下旬から10月上旬まで収穫され、爽やかな香りとまろやかな酸味が特徴です。



★くじら★

長門市では、古くから捕鯨の歴史があり、多くの捕鯨に関する遺産や資料が残されています。山口県内では、節分にくじらを食べる風習があります。大きいクジラにあやかり、志を大きく、大きく成長するようにと願いが込められています。

