



まいつき にち
毎月19日は

「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

こんげつ
今月は
17日です。

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ きゅうしょくはつ あじ
鳴門市では、毎月19日を「なると 学校食育の日」と定めています。この日は、「給食発！ふるさとの味」を
テーマに、地場産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食の献立に取り入れています。
ふるさとの食材に親しみ、もっともっと「鳴門」や「徳島」を好きになろう！

とくしまけん えんがん はるさきから あき
徳島県の沿岸では、春先から秋に
かけて「たちうお」が多く水揚げされて
います。

しんせん なものは さしみにしてそのまま
食べたり、煮付けにしたり、みりん干
しなどに加工されているものもあり、
様々な食べ方ができます。中でも油と
の相性がよいので、ムニエルや唐あ
げ、天ぷらなどにしてもおいしいで
す。

たちうお



たちうお？立ち魚？

たちうおの名前は、銀色で細長く、「刀」
のような体型であることから名付けられたと
いう説と、頭を上にし、立って泳ぐ姿から
名付けられたという説があります。

体によい脂質が豊富！

たちうおは、白身魚ですが、脂質が多く、
血液をさらさらにしてくれる EPA、頭の働きを
よくする DHA、体内の酸化を防ぐオレイン酸が
多く含まれています。

こんげつ 今月のレシピ

5月17日(金)の献立
・ごはん
・たちうおフライ
・牛肉とごぼうのうま煮

たちうおフライ



ざいりょう 材料 (4人分)

たちうお切り身 4枚
塩 少々
こしょう 少々
卵 1個
小麦粉 大さじ3
パン粉 50g程度
揚げ油 適量

つく かた 作り方

1. たちうおの切り身に塩、こしょうをふる。
2. 卵をよく溶き、小麦粉、パン粉はそれぞれバット
などに広げておく。
3. 切り身全体に小麦粉をまぶし、
余計な粉は、はたき落とす。
4. 溶き卵にくぐらせ、パン粉をしっかり付ける。
5. 180度の油で揚げる。
時々裏返し、全面にきつね色の揚げ色が付いたら、
油をよく切って、完成。

ころも あお こな ま あじ たの
衣に青のりや粉チーズなどを混ぜて、いろいろな味を楽しむこともできます！

かてい きゅうしょく あじ いっしょ つく
ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！