

10月23日(火)

ツナ大豆そぼろ の作り方

- ①ツナは、しっかりと油をきる。
- ②サラダ油でしょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、水を加えてさらにいためる。
- ③火が通れば、料理酒、砂糖、うす口しょくゆ、こい口しょうゆで味つけする。



きょうのこんだて

ふたにくのねぎじょうゆやき
ふきよせに
ツナだいすそぼろ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、さといも サラダあぶら、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ふたにく、けずりぶし ツナ、だいす、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しろねぎ、れんこん たまねぎ、にんじん、さんどまめ しめじ、しょうが

クイズ16 つぎのうち食物せんいがたくさんふくまれてる食べものは、
どれでしょうか。

- ① ぶたにく ② 大豆 ③ ツナ

一口メモ

○今日の副菜は「ツナだいすそぼろ」です。平成26年度に
大阪市献立調理検討会議で開発されたこんだてです。

ツナ(かん)とだいすをしょうがのかおりをいかして
いため、料理酒、さとう、こい口しょうゆで味つけしました。
だいすは、古くから日本で食べられていた食品です。

だいすには、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物せんいなどの栄養素がたくさんふくまれ
ています。ご家庭でもすすんで食べてほしい食品です。

今日のだいすは、一度ゆでて食べやすくいた、ひきわりだいすを使っています。

○今日の主菜は、ふきよせ煮です。「吹き寄せ」は、秋から冬の初め
にかけて使われるこんだての名まえです。風に吹き寄せられた
落ち葉を思わせるように秋の味覚をもり合わせた料理です。
一般的には、栗、ぎんなん、しめじ、まつたけ、また、紅葉や
松葉をかたどった生麩や野菜などを使用し
ます。

給食の「ふきよせ煮」は、しゅんのさといも、
れんこん、しめじなどを使用しています。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	白ねぎ	鳥取県
さといも	愛媛県	れんこん	徳島県	しめじ	長野県