

10月23日(火)

ツナ大豆そぼろの作り方

きょうのこんだて

ぶたにくのねぎしょうゆやき
ふきよせに
ツナだいずそぼろ
ごはん
ぎゅうにゅう

- 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、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。



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) ぶたにく、けずりぶし ツナ、だいず、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 だいず ③ ツナ

一口メモ

○今日の副菜は「ツナだいずそぼろ」です。平成26年度に

おおさかしこんだてちょうりけんとうかいぎ かいほう
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)とだいずをしょうがのかおりをいかしていた
めて、料理酒、さとう、こい口しょうゆで味つけしました。

だいずは、古くから日本で食べられていた食品です。

だいずには、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。

今日のだいずは、一度ゆでて食べやすくくだいた、ひきわりだいずを使っています。



○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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②