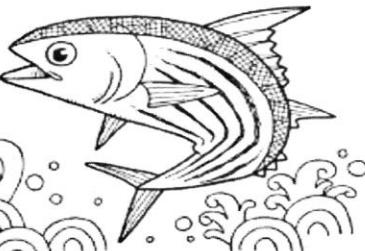


# 10月29日(月)

## かつお

かつおは、さしみやたたきのように生のまま食べるほか、煮もの、焼きものなどいろいろな調理法で食べられます。

かつおぶしに加工すると、うま味のものとのイノシン酸が増えるので、おいしいだしがとれます。



「マカロニとキャベツのスープ」は、「マカロニ」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

かつおのマリネやき

【ノンエッグドレッシング】

マカロニとキャベツのスープ

もやしとピーマンのソテー

ごはん

ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ノンエッグドレッシング、マカロニ じゃがいも、オリーブあぶら サラダあぶら、ごはん
---	---

あか	(おもにからだをつくる) かつお、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) キャベツ、たまねぎ、にんじん グリンピース、セロリー もやし、ピーマン
-----	--

クイズ20 秋にとれるかつおの別名は、つぎのうちどれでしょうか。

① はつがつお

② おそがつお

③ もどりがつお

### 一口メモ

○今日の主菜は「かつおのマリネやき(ノンエッグ

ドレッシング)」です。

マリネとは、肉や魚、やさいなどを香辛料や酢や油などにつけた料理です。使用しているのは、かつおです。

かつおは、日本の太平洋側にいます。北上する春にとれる「初がつお」と南下する秋の「もどりがつお」があります。

「初がつお」の味は、あっさりしていますが、「もどりがつお」はあぶらが多く「初がつお」よりもビタミンDを多くふくんでいます。

給食では、かつおの下味にたまごが入っていないマヨネーズ風味の調味料でつけています。



○今日のスープに入っているマカロニは、アルファベットマカ

ロニです。

数字の0から9までとアルファベットのaからzの形があります。  
食べるときにさがしてみてください。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	ピーマン	宮崎県
じゃがいも	北海道	キャベツ	長野県	セロリー	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：③