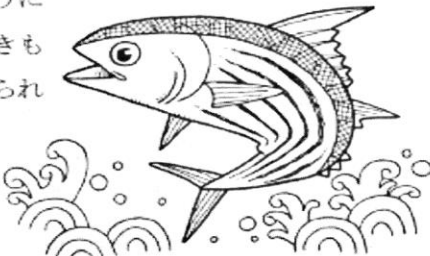


10月29日(月)

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
のもと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。

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。

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 グリーンピース、セロリー もやし、ピーマン



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