

## 11月15日(木)

しんとうじょう  
新登場



## しろみさかな 白身魚フリッター

はじめて給食に登場する白身魚フリッターは、「ホキ」という魚をつかっています。衣にオキアミとアオサをくわえ、風味よく仕上げた洋風天ぷらです。

給食の白身魚フリッターは、卵や乳のアレルギーの人も食べることができます。



クイズ11 白身魚のホキのほか、給食に出てくる白身魚と言えばどれでしょうか。

- ① まぐろ ② いわし ③ たら

### 一口メモ

○今日の主菜は、白身さかなのフリッターです。

給食では初めて登場します。

フリッターとは、あわ立てたたまごの白身や小麦粉などを用いた衣をつけ、材料をふんわりと低温で色がつかないようにあげた洋風のあげ物です。給食では、白身魚である「ホキ」を使用し、衣には、たまご、乳の食物アレルギーの児童も食べることができるよう、たまごや乳を使用せず、小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、しお、ベーキングパウダーを加えた衣に、オキアミのむき身とアオサを加え、風味ゆたかに仕上げています。



ホキ



オキアミ



アオサ

【おまけクイズ】 フリッターは、どこの国でよく食べられている料理でしょうか。

① フランス

② イギリス

③ ロシア

○なかよし畑では、3, 4年生がなにわの伝統野菜の「田辺だいこん」と「天王寺かぶら」「おおさかしろな」を育てています。昨日は、5年生もおおさかしろなを植えました。



田辺だいこん



天王寺かぶら



おおさかしろな



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	しめじ	長野県
キャベツ	愛知県	だいこん	石川県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え②

### きょうのこんだて

しろみさかなのフリッター

スープに

だいこんのピクルス

コッペパン

いちごジャム

ぎゅうにゅう

(おもにエネルギーのもとになる)

なたねあぶら、さとう

パン、いちごジャム

き

(おもにからだをつくる)

しろみさかなのフリッター

けいにく、てぼまめ

ぎゅうにゅう

あ

(おもにからだをつくる)

しろみさかなのフリッター

けいにく、てぼまめ

ぎゅうにゅう

み

(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

しめじ、だいこん、コーン