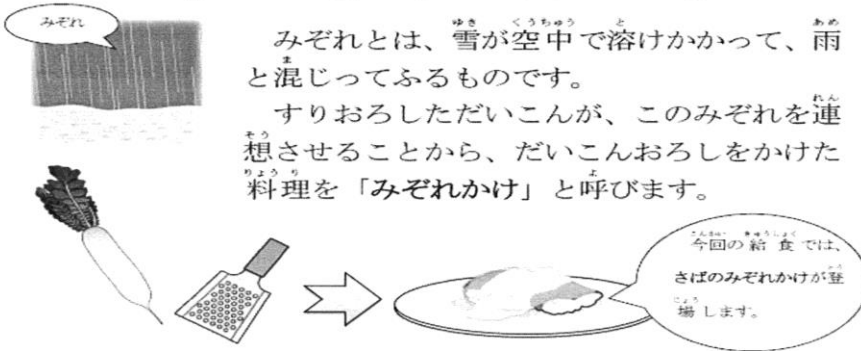


12月10日(月)

みぞれかけ

きょうのこんだて

さばのみぞれかけ
みそしる
こまつなのにびたし
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、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) さば、とうふ、けいにく かんそうわかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けすりぶし 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) だいこんおろし、ゆず たまねぎ、にんじん、しろねぎ えのきたけ、こまつな

一口メモ

クイズら さばと同じで給食に登場する背中の青い魚は、どれでしょうか。
①さんま ②あかうお ③たい

○今日の主菜は「さばのみぞれかけ」です。

みぞれとは、ゆきが空中でとけかかって、雨とまじってふるものです。

すりおろしただいこんをみぞれに見立てて、だいこんおろしを使った料理に「みぞれ」という名前をつけます。

今日は、しおをふって焼いたさばに、だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆ、ゆず(果汁)を合わせて煮たものをかけました。

だいこんおろしを入れた煮ものを「おろし煮」といい、だいこんおろしを入れたなべを「みぞれなべ」といいます。

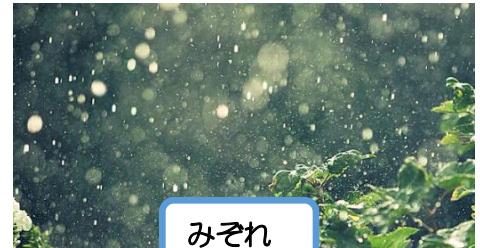
○副菜は、「こまつなのにびたし」です。

こまつなは、東京の小松川(今の江戸川区)で

作られた野菜なので、こまつなと名前がつけました。

カルシウムや鉄など無機質がしっかりとれる野菜です。

緑黄色野菜のなかまです。家でもしっかり食べたい野菜です。



白ねぎ	鳥取県	にんじん	北海道	こまつな	福岡県
たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県	だいこんおろし(冷)	青森県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①