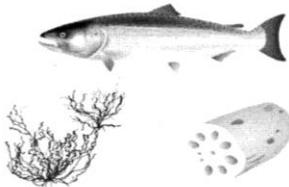


1月 31日 (木)



- ・さけのなんばんづけ
- ・もずくのおみそ汁
- ・れんこんの赤じそあえ



献立のねらいは、「寒い冬に体があたたまり、海草や野菜をおいしくたくさんとれるようにしました。」です。

きょうのこんだて

さけのなんばんづけ
もずくのおみそ汁
れんこんのあかじそあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) でんぶん、なたねあぶら、さとう サラダあぶら、いりごま(白) ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) さけ、うすあげ、もずく あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし 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) たまねぎ、だいこん、にんじん れんこん、きゅうり

クイズ17 今日の給食にてている「さけのなんばんづけ」の「なんばん」とは、
どのような意味のことでしょうか。。

① 味つけのこと

② 外国のこと

③ 真がたっぷりなこと

一口メモ

○今日の給食は「学校給食こんだてコンクール優秀賞」を
もとにしたこんだてです。こんだてのねらいは「さむい
冬に体があたたまり、海そうや野菜をおいしくたくさん
とれるようにしました」です。



主菜の「さけのなんばんづけ」は、からあげにしたさけに、
いためたたまねぎ、さとう、しお、酢、こい口しょうゆ、料理酒
で作ったたれをからめます。なんばんづけの南蛮とは、
ポルトガルやスペインの国などをさします。油 あげた
魚や肉に、ねぎやとうがらしなどを使用して酢づけにした
料理をなんばんづけといいます。



○海そうは、おきなわ県のもずくを使用しています。もずくをみそ汁に入れました。
野菜は、みそ汁にだいこん、にんじん、なんばんづけにたまねぎを使用しています。
副菜にれんこんときゅうりを使っています。酢ゆでしたれんこんと蒸したきゅうりを
赤じそ、さとう、しお、酢、うす口しょうゆ、いりごまで作った調味液であいました。

今日のこんだてで83グラムの野菜を使っています。

れんこん	徳島県	にんじん	鹿児島県	きゅうり	徳島県
たまねぎ	北海道	だいこん	鹿児島県	もずく(冷)	沖縄県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②