

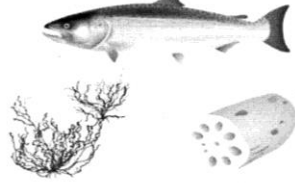
1月31日(木)

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
きゅうにゅう



- ・ 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



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	(おもにエネルギーのもとになる) でんぷん、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 きょうの給食にでてい「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 具がたっぷりなこと

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。

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ませます。なんばんづけの南蛮とは、ポルトガルやスペインの国のことをさします。油であげた魚や肉に、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えました。

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