

4月25日（木） まぐろのオーロラ煮



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
まぐろのオーロラに
じゃがいもとやさいのふくめに
キャベツのうめふうみ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、じゃがいもでんぷん あぶら、さとう じゃがいも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、まぐろ あかみそ、けいにく、けずりぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをとる) しょうが、たまねぎ、にんじん むきえだまめ、しいたけ キャベツ、ばいにく

クイズ13 まぐろは英語で何というのでしょうか。

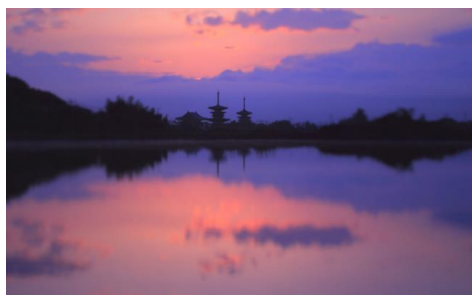
① サーモン ② シュリンプ ③ ツナ

一口メモ

○今日の主菜は「まぐろのオーロラ煮」です。

しょうが汁、料理酒で下味をつけたまぐろをでんぷんをまぶして油であげたものに、ケチャップ、さとう、赤みそを合わせて煮たたれをからめて作りました。

○まぐろのオーロラ煮は、大阪市の学校給食で開発したこんだてです。



オーロラとは「あけぼの(明けがたの赤い空)」という意味があります。ケチャップと赤みそで作った赤いたれをオーロラにみたてて、名前をつけました。人気のこんだてなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

○上福島小学校では、ごはんの日は給食室で米をたいています。

北海道の「おぼろづき」という無洗米を使っています。



ごはんの日に17 kilogramsの米を使っています。

すいはん器3台でたいています。



じゃがいも	鹿児島県	にんじん	長崎県	しょうが	高知県
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	兵庫県	しいたけ(乾)	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③