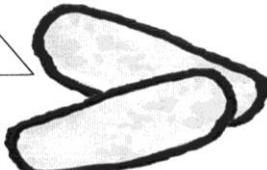


11月7日(木)

## フリッター

フリッターとは、肉、魚、野菜や果物などに、泡立てた卵白（メレンゲ）や小麦粉でつくった衣をつけ、油で揚げた「洋風の揚げもの」のことです。

給食で使用している製品は、白身魚の「タラ」に、卵を使わない衣をつけた「白身魚フリッター」です。



## きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
しろみざかなのフリッター  
スープに  
ブロッコリーのサラダ

き	(おもにエネルギーのもとになる) おさつパン、あぶら、じゃがいも、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、しろみざかなのフリッター けいにく
みどり	(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、むきえだまめ、ブロッコリー

クイズ4 ブロッコリーは、植物のどの部分を食べているでしょう。

- ①実 ②花 ③葉

## 一口メモ

○今日の主菜は「白身魚のフリッター」です。

フリッターは、あわ立てたたまごの白身や小麦粉などで作った衣を肉や魚、野菜などにつけて、低めの温度で油でふんわりとあげた料理です。



○給食の白身魚は、タラを使っています。

タラは、冬がしゅんの魚です。タラのからだに「まだら」のもようがついているので、「タラ」と名前がついたといわれています。



タラは、大食いの魚です。おなかいっぱい食べるという意味がある「たらふく食べる」ということは、魚のタラの食べ方からできることばです。

給食のフリッターの衣は、オキアミのむき身とアオサを加えて風味を加えたものです。

○副菜は、ブロッコリーのサラダです。

ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べている野菜です。

アブラナ科の野菜で黄色い花が咲きます。



給食室では、3回洗っています。焼き物機で蒸しました。



じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	ブロッコリー	愛知県
たまねぎ	青森県	キャベツ	長野県	むきえだまめ(冷)	台湾

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②