

11月15日(金)

千草焼き

千草焼きは、卵に細かくきざんだいろいろな材料（鶏肉、しいたけ、たけのこ、にんじんなど）を加えて、焼き上げた料理です。

今日の給食の千草焼きには、ささみ、とうふ、コーン、みつばなどが入っています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ちぐさやき
みそしる
ごまひじき

| | |
|-----|--|
| き | (おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも、いりこま |
| あか | (おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいらん、ささみ、とうふ、だしこいんぶ、けいりびし、あたに、あかみそ、しろみそ、ひじき |
| みどり | (おもにからだのちょうしをととのえる) コーン、みつば、はくさい、だいこん、にんじん、あおねぎ、だいこんば |

クイズ10 千草焼きは、なぜこのような名前になったでしょう。
 ①野菜しか入っていないから
 ②たくさんの具が入っているから
 ③千草さんが考案した料理だから

一口メモ

○今日の主菜は、「千草焼き」です。千草焼きは、たまご料理です。ときたまごに、細かくきざんだいろいろな材料を入れて焼いた料理です。



千草焼きの「千草」とは、いろいろな材料を取り合わせて作る料理につける名前です。千草と名前のつく料理に「千草蒸し」や「千草あえ」などがあります。
 給食では、たまごにとうふ、ささみ、コーン、みつばを入れて焼き物機で250度30分間焼きました。



千草むし

千草あえ

○きのう6年生が家庭科で「身近な食品でおかずを作ろう」をめあてに調理実習を行いました。作ったのは「目玉焼きボイルキャベツぞえ」「ジャーマンポテト」です。



6年生は、各はん手順を考えながら調理をしていました。

下岡先生も言われてましたが、料理は作る段取りを考えなければいけません。頭で手順を考えて効率よく料理ができるようになるといいですね。



| | | | | | |
|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| じゃがいも | 北海道 | にんじん | 北海道 | 青ねぎ | 徳島県 |
| はくさい | 茨城県 | だいこん | 長崎県 | みつば | 愛知県 |

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②