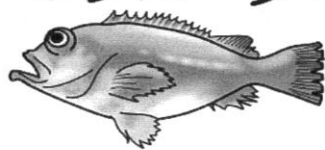


2月21日(金)

あかうお



北太平洋

給食で登場するあかうおは、「アラスカメヌケ」という魚です。北太平洋の寒くて深い海にすんでいます。体長は40～50センチメートルぐらいのものが多くいます。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
あかうおのしょうゆだれかけ
うすくずじる
こうやどうふのいりに

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さといも でんぷん、サラダあぶら さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、あかうお けいにく、だいこんぶ けずりぶし、ぶたひきにく こうやどうふ ひじき
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい、だいこん、たまねぎ みつば、にんじん グリーンピース

一口メモ

クイズ14 こうやどうふは、何から作られているでしょうか。
①小麦粉 ②もち ③とうふ

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

今日の主菜は「あかうおのしょうゆだれかけ」です。

給食で使っているあかうおは、「アラスカメヌケ」という魚です。皮は赤いですが、身は白身の魚です。

給食では、しおで下味をつけて、220度で12分間焼き物機で焼きました。焼いたあかうおに、料理酒、みりん、うすくちしょうゆで作ったたれをかけました。

皮も食べるようにしましょう。

今日の汁ものは、「うすくず汁」です。うすくず汁は、和食の料理のことばです。

本来は、吸い物の仕上げに、水で溶いたくず粉を入れて、うすくとろみをつけたものです。給食では、すまし汁にじゃがいもでんぷんを水で溶いたものを加えてとろみをつけました。

とろみをつけることで、汁が冷めにくくなります。

【おまけクイズ】

つぎのうち給食で、出ない魚は、どれでしょうか。

① さわら ② いわし ③ あじ

たまねぎ	北海道	はくさい	愛知県	さといも	宮崎県
にんじん	鹿児島県	だいこん	鹿児島県	みつば	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 おまけクイズの答え：①



アラスカメヌケ



じゃがいもでんぷん