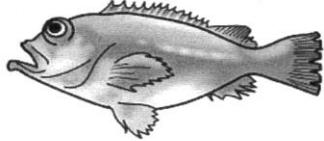


2月 21日 (金)

あかうお



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いです。

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

○今日の主菜は「あかうおのしょうゆだれかけ」です。

給食で使用しているあかうおは、「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ぶ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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

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 でんぶん、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、だしこんぶ 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 グリンピース

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



アラスカメヌケ



じゃがいもでんぶん

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①