

10月30日(金)

はくさい

はくさいは、北海道から九州までの各地で生産されている野菜です。主な産地は、茨城県や長野県などです。

冬にたくさん収穫できて、おいしくなります。



きょうのこんだて

コッペパン(ソフトマーガリン)
ぎゅうにゅう
はくさいのクリームに
あつあげのピリからじょうゆかけ
ぶたにくとれんこんの
オイスターソースいため

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、ソフトマーガリン あぶら、クリーム、でんぶん さとう
---	--

あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく あつあげ、ぶたにく
----	--

みどり	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、たまねぎ にんじん、さんどまめ しめじ、れんこん
-----	--

一口メモ

クイズ22 オイスターソースのオイスターとは何のことでしょう。

- ①かき ②あさり ③えび

○今日の主菜は、「はくさいのクリーム煮」です。

はくさいは、冬がしゅんの野菜です。これから季節に合うなべ料理に欠かせない野菜です。

はくさいは、中国が原産の野菜です。

なので、はくさいを英語では、Chinese cabbage (中国のキャベツという意味)といいます。

給食では、けい肉、たまねぎ、にんじん、さんどまめ、しめじといっしょに、牛乳とクリームを加えて煮て、でんぶんでとろみをつけた中華風のクリーム煮にしました。

○副菜は「あつあげのピリからじょうゆかけ」と「ぶたにくとれんこんのオイスターソースいため」です。

どちらの料理にも中国の調味料を使っています。

あつあげには、トウバンジャンを使っています。

トウバンジャンは、とうがらしやそらまめを原料にしたピリッとからい調味料です。れんこんには、貝のかきを原料にしたオイスターソースで味つけしています。



しめじ	長野県	たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県
にんじん	北海道	はくさい	長野県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①