

12月21日(火)

さかな
魚ひじきそぼろ

さかな 魚 ひじきそぼろは、新食品の「魚ミンチ」と、
ひじき、青じそをいためて作ります。
ごはんにあうように、あまからく味つけし、青じ
そを加えて、香りと風味を増しています。

☆新食品「魚ミンチ」

白身魚のスケソウダラを、ミンチ
(ひき肉状)にしたものです。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのゆずしおやき
ふくめに
さかなひじきそぼろ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、さとう あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ふたにく けずりぶし、さかなミンチ ひじき
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ゆず、だいこん にんじん、さんどまめ しそ

クイズ15 さかなから作られているものは次のうちのどの食べ物でしょうか。

- ① かまぼこ ② ミートボール ③ ハム

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

今日の副菜は「さかなひじきそぼろ」です。

給食では初めて登場します。新しい食品の「さかな
ミンチ」を使います。さかなミンチの原材料は、スケソ
ウダラです。

スケソウダラは、
白身魚です。給食



スケソウダラ



でも、たらフライや白身魚フリッターで登場しています。

今日の「さかなひじきそぼろ」は、大阪府で今までに
登場している牛ひじきそぼろの牛ひき肉をさかなミンチ

にかえて作ります。

しそのかおりもつけて
ごはんによく合うように
あまからく味つけします。



牛ひじきそぼろ



しそ



ひじき

【おまけクイズ】 11月の給食で初めて登場した食品は、どれでしょうか。

- ① やまいもとろろ ② ささみ(油づけ) ③ ごぼう平天

たまねぎ	兵庫県	じゃがいも	北海道	しそ	愛知県
にんじん	長崎県	だいこん	神奈川県	つなこんにゃく	群馬県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②