

# 12月21日(火)

## さかな 魚ひじきそぼろ

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。  
ごはんに合うように、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」

自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	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ぶたにく 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 魚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

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

### 一口メモ

○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

スケソウダラは、  
白身魚です。給食



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、大阪市で今までに  
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



牛ひじきそぼろ

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。



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□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