

2月8日(火)

フリッター

フリッターとは、小麦粉やあわ立てた卵白などで作った衣をつけて油であげたもののことです。

衣に色をつけないように低い温度であげます。

給食の白身魚フリッターは、白身魚の「たら」を使っています。

また、衣に卵は使っていません。



きょうのこんだて

コッペパン（アプリコットジャム）
ぎゅうにゅう
しろみざかなフリッター
ようふうに
カリフラワーのサラダ

おもにエネルギーのもとになる

コッペパン
アプリコットジャム
あぶら、さとう

おもにからだをつくる

ぎゅうにゅう
しろみざかなフリッター
けいにく、てぼまめ

おもにからだのちょうしをととのえる

キャベツ、たまねぎ
にんじん、しめじ
カリフラワー

クイズ6 給食のフライなどは、何の油で揚げているでしょうか。

- ① なたね油 ② ごま油 ③ 大豆油

一口メモ

○今日の主菜は「白身魚のフリッター」です。

フリッターは、油であげて作る料理です。

フリッターの衣は、たまごのきみ、サラダ油、

牛乳または水、しおをませたあと、たまごの白みをかたくあわ立てたものを加えて作ります。あわ立てたたまごの白みが衣に入っているので、ふくらとした

たら



衣のあげものです。給食の白身魚フリッターは、「たら」を使っています。また、衣には、たまごも牛乳も使っていないものです。

○副菜は「ようふう煮」です。ようふう煮には、てぼ豆が

入っています。てぼ豆は、いんげん豆のなかまでです。

豆の色は白いので、白いんげんとも呼ばれます。



白い花を咲かせます。明治時代に北海道の十勝地方で作られたのが始まりです。一般的には、料理で使う



よりは、白あんの材料として使われます。給食では、熱湯に20分間

てぼ豆をつけてから弱火でやわらかくなるまで煮ました。

たまねぎ	兵庫県	キャベツ	愛知県	しめじ	長野県
にんじん	長崎県	カリフラワー	熊本県	てぼ豆	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①