



4月12日(火)

紅ざけそぼろ 

給食の紅ざけそぼろは、紅ざけといりごま、あおのりをいって作ります。素材の味をいかすため、料理酒、みりん、うすくちしょうゆだけで味つけしています。

いりごまとあおのりの風味も味わうことができます。

いる(炒る)とは、水分がなくなるまで食材に火を通すことです。



きょうのこんだて	
ごはん ぎゅうにゅう けいにくとじゃがいものにも あつあげのしょうゆだれかけ べにざけそぼろ	
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、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、べにざけ けいにく、あつあげ けずりぶし、あおのり
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる ごぼう、さんどまめ にんじん、たまねぎ しいたけ

クイズ2 紅ざけそぼろのようにつぎの中で給食にでるごはんに合うおかずは、どれでしょうか。

① うめぼし ② キムチ ③ のりのつくだに

一口メモ

おおかし がっこうきゅうしゅく しゅしゅく しゅさい ふくさい
○大阪市の学校給食は、主食のごはんかパン、主菜と副菜
のおかず、牛乳を合わせています。主食のごはんは、
1週間のうち3回あります。

かみふくしましょうがっこう がっこう きゅうしゅくしつ
上福島小学校は学校の給食室でごはんをたいています。



立体炊飯器

きゅうしゅくしつ りったいすいはんき おお すいはんき
給食室にある立体炊飯器と大きな炊飯器でたいています。

ことし ひ こめ つか
今年は、ごはんの日は、米を26キログラム使います。

きゅうしゅく つか こめ ほっかいどう
給食で使っている米は、北海道の
「おぼろづき」です。無洗米といって
あら こめ ふんいじょう
洗わなくていいお米です。30分以上
みず
水につけてから、たいています。



おぼろづき



きょう ふくさい あ
○今日の副菜は、ごはんによく合う「べにざけ
そぼろ」です。細かくしたべにざけにあおのりといりごまを合わせて
ふうみ くわ てづく じょう
風味を加えた手作りのふりかけです。フレーク状のべにざけなので
ほね た
骨もなくて食べやすいです。

じゃがいも	鹿児島県	たまねぎ	長崎県	しいたけ(乾)	茨城県
にんじん	徳島県	ごぼう	青森県	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: ③