

10月21日(金)

ツナ大豆そぼろ

ツナ大豆そぼろは、しょうが、ツナ、大豆、だいこん葉をいため、甘辛く味つけし、ごはんといっしょに食べます。

主に体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウム、鉄を多く含むおかずです。

今日の給食には、食べやすくいたひきわり大豆を使っています。

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
ソーキじる
ツナだいこんそぼろ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
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 きりこんぶ、けずりぶし ツナかん、だいこん(ひきわり)
み	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、しろねぎ えのきたけ、だいこんば しょうが

クイズ14 大豆からできる食べものは次のうちどれでしょうか。

① とうふ ② ちくわ ③ ゆば

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

○今日のしる物は「ソーキじる」です。ソーキじるは、おきなわ料理です。ソーキとは、おきなわ県でぶたのあばら肉のことをいいます。おきなわ県では正月にソーキじるを食べる家庭も多いそうです。

○給食のソーキじるは、ぶたのばら肉を使います。ぶた肉は、先にゆでて余分なあぶら分を落としてから、料理酒をふりかけて下味をつけます。だしににんじん、だいこん、ゆでたぶた肉、こんぶ、えのきたけを加えて煮て、みりん しお、しょうゆで味つけし最後に白ねぎを加えました。おきなわ県のソーキじるの具もだいこんやこんぶを使っています。おきなわ料理には、こんぶも欠かせない食品です。



けずりぶし

○今日の給食のだしは、けずりぶしでとりました。

けずりぶしは、5年生が学習したかつおぶしではなくさばぶしといわしの煮ぼしが合わさったものです。切りこんぶをもどした水を使っています。うまいの相乗効果でさらにおいしくなります。

切りこんぶ

【おまけクイズ】 給食にでるおきなわ料理は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① にんじんしりしり ② ジューシー ③ ラフテー

たまねぎ	北海道	だいこん	新潟県	しょうが	高知県
にんじん	北海道	白ねぎ	鳥取県	えのきたけ	長野県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①③ おまけクイズの答え：②