

11月16日(水)

こまつな

こまつなは、寒さに強く、冬が旬の野菜です。
「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれています。
今は、ハウス栽培などによって一年中作られています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのおろしじょうゆかけ
みそしる
こまつのいためもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう あぶら
あ か	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく けいにく、うすあげ、わかめ あかもそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、たまねぎ、ゆず にんじん、だいこん、こまつな

クイズ11 こまつなは、つぎのうちどこにもともとあった野菜でしょうか。
① 大阪府 ② 東京都 ③ 北海道

一口メモ

○今日の副菜は「こまつのいためもの」です。

こまつなは、アブラナ科の野菜です。冬がしゅんの
野菜です。ほうれんそうよりしゃきしゃきとした歯ざわり
です。こまつなという名前は、江戸時代の徳川8代將軍
の徳川吉宗が名づけたといわれています。東京都
江戸川区の西にある小松川にもともとあった野菜
なので、小松菜と名づけられました。



アブラナ科の野菜は、こまつなのはかにもキャベツ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、チンゲンサイ、みずな、なのはななどたくさん種類があります。

○給食では、ぶた肉をいためた中に、ゆでたこまつなを加えていため、さとう、しょうゆで味つけしました。



○主菜のけい肉のおろしじょうゆかけは、焼き物機で焼いたけい肉にだいこんおろし、みりん、しょうゆ、ゆず果汁を合わせて作ったたれをかけました。

おろしじょうゆのおろしとは、だいこんおろしのことです。

こまつな	福岡県	たまねぎ	北海道	だいこんおろし(冷)	茨城県
にんじん	北海道	はくさい	長野県	わかめ(乾)	岩手県