

## 11月22日(火)



きょうのこんだて	
ごはん ぎゅうにゅう あげどりのねぎだれかけ ぶたにくとじゃがいものにも ぎゅうりのあかじそあえ	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、でんぷん、さとう あぶら、じゃがいも ごまあぶら
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 けずりぶし
みどり	おもにからだのちようしをととのえる しろねぎ、たまねぎ にんじん、しょうが さんどまめ、ぎゅうり

クイズ15 白ネギと同じユリ科の野菜は、どれでしょうか。

- ① ほうれん草 ② はくさい ③ にら

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

○今日の主菜は「あげどりのねぎだれかけ」です。

料理酒としょうがで下味をつけたけい肉にでんぷんを  
まぶして油であげます。

油であげたけい肉に、白ねぎ、さとう、す、しょうゆ、  
ごま油で作ったたれをかけました。



ねぎだれに使うねぎは、白ねぎです。ねぎは、ユリ科の野菜です。  
食べる部分は、葉の部分です。白ねぎの白い部分は土をかけて  
日光に当たらないようにして作ります。白ねぎのことを「根深ねぎ」  
や「長ねぎ」ともよびます。

土をかけないで作るねぎは、青ねぎです。昔から関東では白ねぎを関西では青ねぎを  
多く使っていました。

○副菜は、きゅうりの赤じそあえです。焼き物機で蒸したきゅうりに  
赤じそなどで作ったたれをかけてあえます。



給食の赤じそ

【おまけクイズ】白ねぎのように葉の部分を食べる野菜はどれでしょう。

- ① にんじん ② たまねぎ ③ きゅうり

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	白ねぎ	長野県
にんじん	北海道	きゅうり	宮崎県	しょうが	高知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②