

12月9日(金)

きょうしやく 給食の マリネ液の作り方

えき つく かた

①たまねぎをオリーブ油でいためる。

②さとう、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけする。

今日の給食には、油であげたさけにマリネ液をからませた「さけのマリネ」が登場します。

きょうのこんだて

コッペパン (ブルーベリージャム)
ぎゅうにゅう
さけのマリネ
にくだんごとむぎのスープ
りんご

| | |
|-----|--|
| き | おもにエネルギーのもとになる コッペパン ブルーベリージャム、でんぷん あぶら、オリーブ油、さとう おしむぎ |
| あか | おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さけ、にくだんご |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、だいこん にんじん、ほうれんそう りんご |

クイズ7 さけの卵を「いくら」といいますが、何語でしょう。

① 日本語 ② 中国語 ③ ロシア語

一口メモ

きょう
○今日のかむかむメニューは「りんご」です。

たんいん せんせい しじ
担任の先生の指示のもとよくかんで食べましょう。

きょうしやく まえ て あら
給食の前とあとは、ていねいに手を洗いましょう。給食時間の

けんこういいんかい ほうそう き
健康委員会による放送もよく聞いてください。

けさ かんりさぎょういん ささき ひだり しゃしん み しょくいんしつ
○今朝、管理作業員の佐々木さんが左の写真の実を職員室に



も き ひだり み
持って来てくださいました。左の実は、

あた ころしゃ
ザクロです。新しい校舎ができたとき

こうてい う
に校庭に植えた

き みの
ザクロの木に実つ

ちい あか み た
たザクロです。小さな赤い実を食べます。

さんみ
さわやかなあまみと酸味があります。

こうてい み
校庭にはカリンの実もなっています。



カリン



ザクロ

ど こうか なま
カリンには、せき止めの効果があるといわれています。生のままだとかたく、ざらざら

としてしぶみもありおいしくありません。はちみつづけなどに

つか
して使います。

きょう
○今日のかむかむメニューのりんごもくだものです。

きょう ながのけんさん
今日のりんごは、長野県産シナノスイートです。



| | | | | | |
|------|-----|-----------|-----|-------|-----|
| たまねぎ | 北海道 | だいこん | 徳島県 | おしむぎ | 石川県 |
| にんじん | 長崎県 | ほうれんそう(冷) | 大分県 | さけ(冷) | 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：③