

3月20日(月)

バジル

バジルは、しその仲間で、あまい香りがします。トマトと組み合わせて、イタリア料理によく使われます。生で、パスタのソースに使ったり、乾燥させてスープやトマトソースに入れたりします。

今日の給食では、「ツナとキャベツのバジルソテー」に乾燥バジルを使っています。

きょうのこんだて

ごはん
きゅうにゅう
チキンレバーカツ
ケチャップに
ツナとキャベツのバジルソテー

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、じゃがいも さとう、オリーブ油
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう チキンレバーカツ ふたにく、ツナかん
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん さんとまめ、トマト (かん) キャベツ

クイズ13 イタリア料理によく使われる油はどれでしょう。

① オリーブ油 ② ごま油 ③ サフラン油

一口メモ

○児童朝会で校長先生は「17日金曜日に卒業式を行いました。6年生19名が、立派に卒業してきました。在校生の代表として5年生が出席してくれました。ありがとうございました。



4月からはみなさんも1学年上がり
ます。特に1年生は、新しく新入生を
お兄さん、お姉さん
になります。気持ちをひきしめていきましょう。全員が4月に
新1年生を気持ちよく迎えられるようにしていきましょう。」と
話されました。

○今日の副菜は、「ツナとキャベツのバジルソテー」です。

オリーブ油でキャベツとツナをいためて、しお、こしょう、うすくち
しょうゆ、バジルで味つけしました。

バジルは、ハーブのなかまで。青じそに似たあまい香りと



ほのかなからみがある草です。

トマトと相性がいいので、イタリア料理によく使われています。イタリアでは、

バジルのことバジリコといいます。イタリアでは、ピザの「マルゲリータ」や

トマトとモッツアレラチーズを使用したカプレーゼ、バジルをソースにした

ペスト・ジェノベーゼなどいろいろな料理に使っています。

今日の給食で使用するバジルは、乾燥したバジルを使っています。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	トマト(缶)	イタリア
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	さんとまめ(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：①