

10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

10月15日(水)

みそ

みそは、蒸した大豆に麹(原料に菌をつけ増やしたもの)と塩を加えて発酵させたものです。麹の原料のちがいで米みそ、麦みそ、豆みそに分けられます。また、麹や塩の量によって、甘口のみそや辛口のみそができる、おいておく時間によって色が変わり、白みそや赤みそなどのちがいができます。

みそマップ



きょう きゅうしょく
今日の給食のみそカツには、豆みそ
のなかまの八丁みそを使います。八丁
みそは、愛知県でよく食べられる、赤黒
い色をした辛口のみそです。

クイズ 10 みそは、何色の食べものの仲間でしょう?

①赤

②黄

③緑

きょうのこんだて

みそカツ

けいにくとこんにゃくのにもの

やきのり

ごはん

ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ ぎゅうにゅう・ぶたにく・
か はっちょみそ・あかみそ・
けいにく・けずりびし・やきのり

(おもにねつやちからのもとになる)

き ごはん・こむぎこ・パンこ・
あぶら・さとう・でんぶん

(おもにからだのちょうしをととのえる)
み たまねぎ・にんじん・れんこん・
ど さんどまめ

今週は、「食育週間」です。自分の周りの自然を観察しましょう。

一口メモ

○「みそカツ」は、塩、こしょうで下味をつけた脂肪の少ない豚のヒレ肉に、水溶きの小麦粉、パン粉の順につけて、油で揚げます。卵を使用していないので、卵アレルギーの児童も安心して食べることができます。

○それに、八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりん、少量の水を煮てでんぶんでとろみをつけた「みそダレをかけています。



○今日の「上福なかよし畠」の様子です。



自然是厳しいです。虫にほとんど葉が食べられてしまった「田辺だいこん」です。

産地調べ

昨年は11月19日に
いもほりをしました。

熟すとかき色になる
「勝間南瓜」です。



豚肉(ヒレ)	鹿児島	にんじん	北海道	三度豆(冷)	タイ
たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県		

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ□ 今日のプラごみ…牛乳フード・焼きのりの袋 クイズの答え：①