

10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

10月15日(水)



みそは、蒸した大豆に麹(原料に菌をつけ増やしたものと)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、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

- 米みそ(大豆+米こうじ)
- 麦みそ(大豆+麦こうじ)
- 豆みそ(大豆+豆こうじ)



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

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、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ぷんでとろみをつけた「みそダレ」をかけています。

きょうのこんだて

みそカツ
けいにくとこんにやくのもの
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	はちょうみそ・あかみそ・ けいにく・けすりぶし・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・でんぷん
(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
り	

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。



○今日の「上福なかよし畑」の様子です。



産地調べ

去年は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。



自然は厳しいです。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。

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