

10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

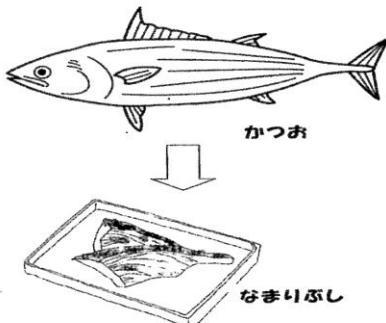
10月24日(金)

なまりぶし

なまりぶしは、かつおの身をおろした後に煮て、冷まし、骨をぬいて作ったものです。



なまりぶしの
しょうが煮は、
ごはんにあいま
すよ。



きょうのこんだて

なまりぶしのしょうがに
みそにゅうめん
ほうれんそうのおひたし
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・なまりぶし・ うすあげ・あかみそ・しろみそ・ だしこんぶ・けずりぶし・ きざみのり
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・てのべそうめん
み	(おもにからだのちょうしきをととのえる) しょうが・はくさい・たまねぎ・ にんじん・みつば・ほうれんそう

クイズ 17 ほうれんそうのゆで方で正しいのはどれでしょう?

- ①水からゆでる。 ②ぬるめの湯でゆっくりゆでる。 ③沸とうさせた湯でさっとゆでる。

かつお (50cm から 1m)

一口メモ



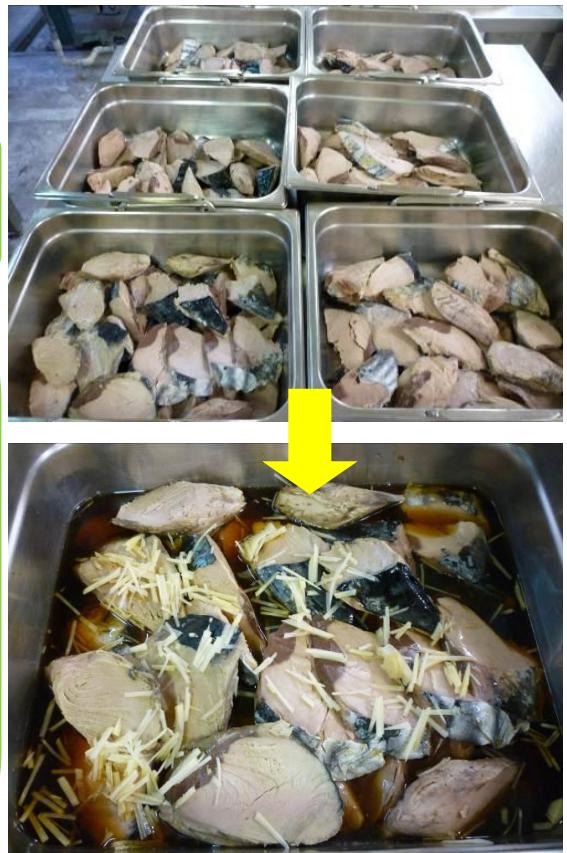
かつおはサバ科の魚で、特に「かつおのたたき」はよく知られています。

○今日の「なまりぶしのしょうが煮」は、ミニバットになまりぶし(1切れ40g)を並べて、合わせ調味料(しょうが、みりん、こい口しょうゆ、料理酒、水)を加えて、焼き物機で、蒸し焼きモードにして25分間煮ています。



「ほうれん草のおひたし」は、きざみのりをかけていただきます。

汁にそうめんを入れたものを
「にゅうめん」といいます。
今日はみそ味なので「みそにゅ
うめん」です。



産地調べ

なまりぶし	静岡県	はくさい	長野県	みつば	愛知県
しょうが	高知県	たまねぎ	北海道	ほうれん草	岐阜県

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

クイズの答え：③