

10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

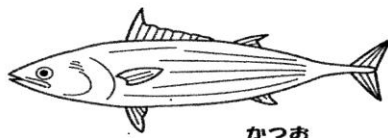
10月24日(金)

# なまりぶし

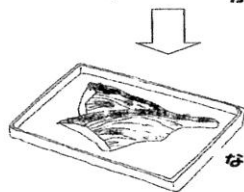
なまりぶしは、**かつお**の  
身をおろした後に煮て、冷  
まし、骨をぬいて作ったも  
のです。



なまりぶしの  
しょうが煮は、  
ごはんにあいま  
すよ。



かつお



なまりぶし

## きょうのこんだて

なまりぶしのしょうがに  
みそにゆうめん  
ほうれん草のおひたし  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ か	(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
	(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
き	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが・はくさい・たまねぎ・ にんじん・みつば・ほうれん草
み ど り	

クイズ 17 ほうれん草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。

## 一口メモ

かつお (50cm から 1m)



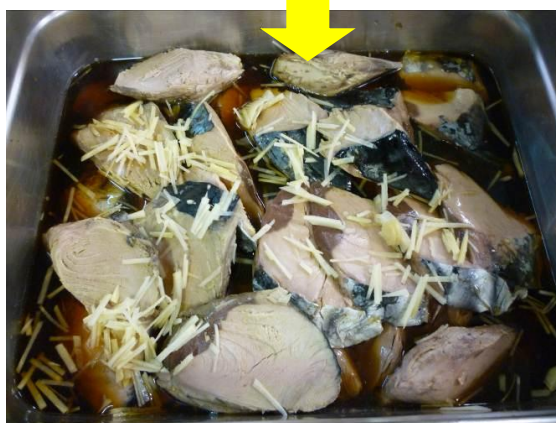
かつおはサバ科の魚で、特  
に「かつおのたたき」はよ  
く知られていますね。

○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  
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  
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