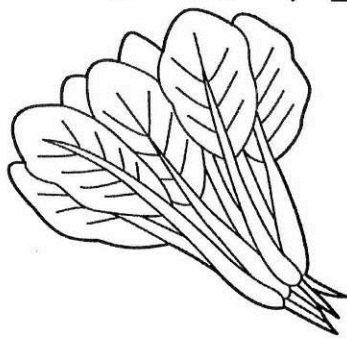


11月分の給食【11/4(火)～11/28(金)】

11月14日(金)



こまつな



こんかい
今回は、こまつなを煮びたしです。

こまつなは寒さに強く、冬が旬の野菜です。今は、ハウス栽培などによって、一年中作られています。「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれています。

きょうのこんだて

あかうおのしょうゆだれかけ
みそしる
こまつなのびたし
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)	
あか	ぎゅうにゅう・あかうお・うすあげ・あかみそ・しろみそ・だしこんぶ・けずりぶし
(おもにねつやちからのもとになる)	
き	ごはん・さといも・さとう
(おもにからだのちようしをととのえる)	
みどり	はくさい・だいこん・にんじん・しろねぎ・こまつな

クイズ 9 こまつな(小松菜)に多く含まれている栄養素はなんでしょう？

一口メモ

①カルシウム

②カロテン

③ビタミンC

○今日の「赤魚のしょうゆだれかけ」は、1切れがだいたい50gの切り身に冷凍されています。それに、塩で下味をつけ、ホテルパンに並べて、焼き物機で220℃、12分程度、蒸し焼きにします。

焼いた赤魚に、料理酒、みりん、うす口しょうゆで作ったたれをかけています。

○赤魚は深海魚です。ベーリング海でとれました。



今日の給食



あかうお(45cm)

ベーリング海は北極海に連なるところで、鱈(たら)、鰺(かれい)、鮭(さけ)がよく獲れます。

こまつな
○小松菜は、江戸時代、小松川(今の東京都江戸川区)付近で栽培されていたことから、この名前が付けました。

産地調べ

赤魚	ベーリング海	はくさい	大分県	白ねぎ	鳥取県
さといも	愛媛県	だいこん	青森県	小松菜	福岡県

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: ①