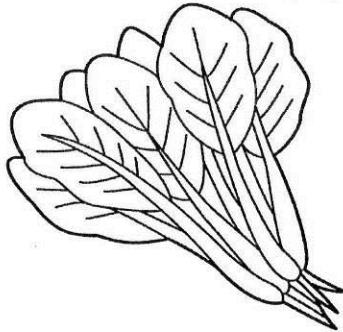


11月分の給食【11/4(火)～11/28(金)】

# 11月14日(金)

## こまつな



今日は、こまつなのはじめです。

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  
こまつなのにびたし  
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・あかうお・  
か 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

み (おもにからだのちょうしをととのえる)  
ど はくさい・だいこん・にんじん・  
り 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°C、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。



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

○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、この名前が付きました。

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