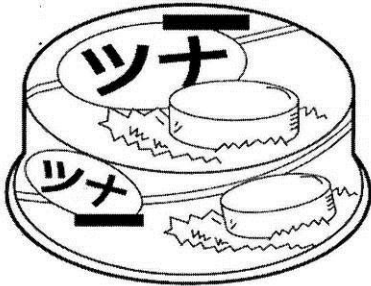


1月21日(水) ツナの缶づめの作り方

給食のツナの缶づめには、まぐろを使っています。



- ①まぐろを約100℃の釜に入れ、高温蒸気で蒸し上げる。
- ②ほねや皮などをとりのぞく。
- ③缶に入れ、サラダ油や塩を入れて味をつける。
- ④密封、殺菌、検査をする。

きょうのこんだて

ミートボールとやさいのケチャップに
ツナとキャベツのソテー
りんごのクラフティ
こくとうパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・にくだんご・ツナ・けいらん
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	こくとうパン・じゃがいも・サラダあぶら・さとう・こむぎこ・クリーム・コーンフレーク
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・
り	むきえだまめ・キャベツ・りんご(かん)

クイズ9 まぐろ以外にも、ツナの缶詰に使われる魚があります。次のうちどれでしょう？

- ①さけ ②さば ③かつお

一口メモ

○今日の給食には、「りんごのクラフティ」が登場です。クラフティは、クレープ生地にさくらんぼやりんごなどの果物を入れて作る、フランスの焼き菓子です。

○クラフティとは、フランス語で「旬をいっぱいにする」という意味があり、季節の果物を入れて作ることからこの名前がつけました。

○給食では、ミニバットにコーンフレークを敷いた上に、卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、さらに小麦粉、りんごを加えて混ぜて作った生地を流し入れ、210℃で25分間蒸し焼きにしています。

生活習慣を見直して、
かぜの予防に心がけま
しょう。
まずは、「早寝・早起き・
朝ごはん」ですよ。



産地調べ

じゃがいも	北海道	にんじん	長崎県	キャベツ	三重県
たまねぎ	北海道	むき枝豆(冷)	台湾		

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