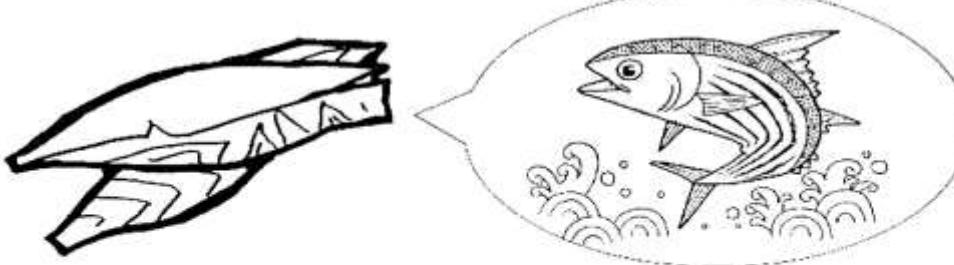


10月分の給食【10/1(木)～10/30(金)】

10月15日(木) なまりぶし

なまりぶしは、かつおから作られます。体をつくる赤色の食べ物です。たんぱく質を多く含み、鉄分やビタミンB群、ビタミンDも豊富です。



きょうのこんだて
なまりぶしのしょうがに
みそしる
ほうれんそうのごまあえ
ごはん
きゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・なまりぶし
か	とうふ・うすあげ あかみそ・しろみそ だしこんぶ・けずりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・さといも すりごま・いりごま
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが・たまねぎ
ど	にんじん・あおねぎ
り	ほうれんそう

今週は「食育週間」です。

クイズ10 「なまりぶし」は、「かつお」をどのようにして作られるでしょう？

①「かつお」を蒸す

②「かつお」を干す

③「かつお」を蒸して、干す

一口メモ



かつお (50cm から 1m)

「なまりぶし」は、「かつお」から作られます。「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、クラスごと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。



学習園の「上福のみかん」です。

「上福のぶどう」です。

しょうが	高知県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
さといも	愛媛県	にんじん	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