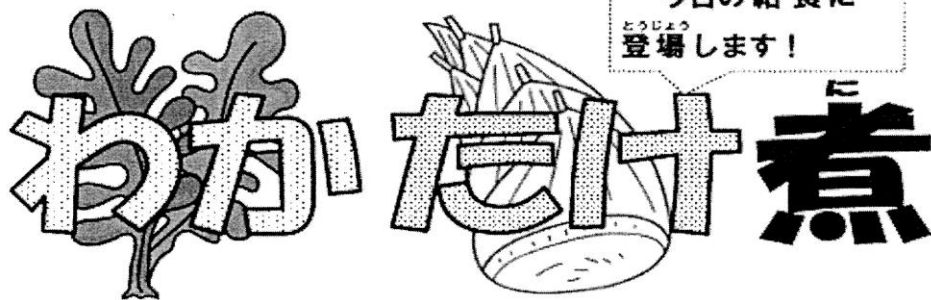


## 5月11日(水)

きょう けいよう  
今日の給食に  
とうじょう 登場します！



## 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

わかたけに

ごはん

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・あかうお ぶたにく・うすあげ・あかみそ しろみそ・だしこんぶ けずりぶし・なまわかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・キャベツ・にんじん
り	あおねぎ・たけのこ

わかめとたけのこは、どちらも春が旬の食べ物で「いっしょに料理  
をすると、とてもおいしくなる。」といわれています。

わかめとたけのこをいっしょに煮た料理のことを「わかだけ煮」と  
いいます。

クイズ5「たけのこ」はどの部分を食べているでしょう？

①は

②くき

③ね

## 一口メモ

○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。

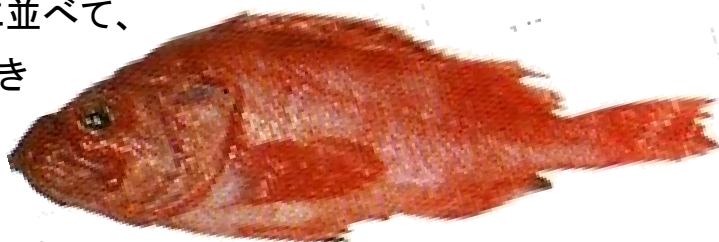
それに、塩で下味をつけ、ホテルパンに並べて、

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。



あかうお(45cm)

○今現在の、上福島のなし、りんご、はっさくの「花から実へ」です。



赤魚	ロシア	キャベツ	愛知県	青ねぎ	徳島県
たまねぎ	兵庫県	にんじん	熊本県	生わかめ	岩手県

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：②