

10月分の給食【10／1(火)～10／31(木)】

10月23日(水)

もずくと豚ひき肉のジューシー

「ジューシー」は沖縄の方言で「炊き込みご飯」や「雑炊」のことをいいます。

沖縄らしく、うまみが
いっぱいのご飯も入
っています。

新食品「もずく」も
入っています。



きょうのごんたて

もずくとぶたひきにくのジューシー
ごもくじる
やきさつまいものあまみつけ
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・ぶたひきにく・ けいにく・かまぼこ・だしこんぶ・ けずりぶし・もずく・きりこんぶ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう・ さつまいも
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	にんじん・むきえだまめ・はくさい・
り	たまねぎ・だいこんば・えのきたけ

クイズ16 さつまいもをもっとあまくする方法はどれでしょう？

- ① 水に一晩つけておく。
- ② すずしいところにつるしておく。
- ③ 長い時間をかけて熱を加える。

一口メモ

○今日の献立「もずくと豚ひき肉のジューシー」は、豚ひき肉、にんじん、もずく、切りこんぶ、むき枝豆を、料理酒、砂糖、みりん、しょうゆ、豚骨スープ等で味付けして炒め煮にした具を、ご飯に混ぜ込んでいます。

「もずくと豚ひき肉のジューシー」に使う材料です



(上段左から時計回りに) にんじん、ひじき、むき枝豆、豚ひき肉、切りこんぶ、豚骨スープ、しょうゆ (こい口・うす口)

○もずくは、沖縄で収穫され、袋に入れて冷凍したものです。

○もずくは、他の海藻にくっついて成長することから、「藻に付く」という意味で「もずく」と呼ばれ、おもに熱帯から温帯の浅い海に育ちます。

○旬は4月～6月で、養殖もこの頃が収穫のピークです。夏になると、他の海藻と同じで枯れてしまいます。もずくのぬめり成分は、食物ゼインのフコイダンというもので、抗がん作用があることが、最近の研究でわかってきています。

○昨日のクイズの【見つけよう！「上福の〇〇〇〇」】の答えはわかりましたか。実は、木には「みかん」と表示されていますが、正確には「はっさく」です。



産地調べ

もずく(冷)	沖縄県	はくさい	岐阜県	えのきたけ	長野県
にんじん	北海道	たまねぎ	北海道	さつまいも	徳島県

ごみの分別

□今日の生ごみ…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