

11月分の給食【11/1(金)～11/29(金)】

# 11月11日(月)

## こまつな

こまつなは、アブラナ科の野菜です。「冬菜」、「雪菜」とも呼ばれるように、寒さに強く、冬でもよく育ちます。今は、ハウス栽培などによって、一年中作られています。



もともとは、11月～3月にかけてが旬の野菜です。

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  
こまつなのびたし  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・あかうお・うすあげ・ あかみそ・しろみそ・だしこんぶ・ けずりぶし・ぶたにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さといも・さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい・にんじん・だいこん・ しろねぎ・こまつな

クイズ6 おおきかう やさい なまえ 大阪生まれの野菜のうち、だいこんの名前はどれでしょうか？

①天王寺だいこん

②田辺だいこん

③玉造だいこん

一口メモ

1年生が、運動場狭しと、大きなフラフープを使って元気に活動していました。

○1年生が2時間目、運動場いっぱい使って、体育の学習をしていました。少し肌寒いにも関わらず、みんな元気いっぱいです。運動に限らず、勉強をするのも、食べるもの、寝るのも、みんな体力が必要です。その体力を向上させるために、まず大切なのが、「早寝・早起き・朝ごはん」です。



○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



上福の焼き物機



きれいに焼き上がるように、注意して並べます。

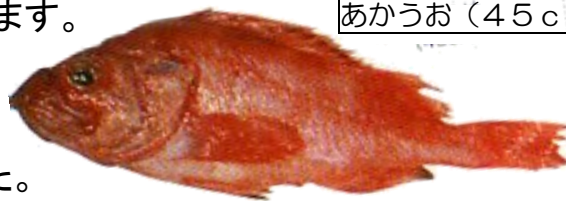
理酒、みりん、うす口しょうゆで作ったたれをかけています。

あかうお(45cm)

○赤魚は深海魚です。ベーリング海でとれました。

○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、この名前が付けました。



産地調べ

さといも	愛媛県	だいこん	青森県	白ねぎ	福井県
はくさい	茨城県	にんじん	青森県	こまつな	鳥取県

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