

10月19日(木)

いろいろあります

ハンバーグ



給食では、いろいろなハンバーグが登場します。

きょうのこんだて

わふうおろしハンバーグ  
みそしる  
かぼちゃのいとこに  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ハンバーグ、とうふ、あずき わかめ、あかみそ、しろみそ けすりぶし、だしこんぶ ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、だいこんおろし、 はくさい、にんじん、かぼちゃ ゆず(かじゅう)

## 和風おろしハンバーグ

焼いたハンバーグに、  
だいこんおろし、ゆず果  
汁などで作ったタレを  
かけてさっぱりと  
仕上げています。



## 煮こみハンバーグ

たまねぎをケチャッ  
プとウスターソースで  
味付けしたソースで、  
ハンバーグをじっくり  
と煮込みます。



## とうふハンバーグ

ひき肉のかわりに、  
とうふやツナを使って  
作ります。給食室で  
材料を混ぜ合わせ、  
一つ一つ焼めて  
作ります。



クイズ13 ハンバーグは、もともとどこの国の料理だったのでしょうか。

① アメリカ ② スペイン ③ ドイツ

## 一口メモ

○今日の給食には「いとこ煮」が出ます。いとこ煮は、あずきと  
かぼちゃを甘からく煮た料理です。

給食では、乾燥した大納言あずきをひたる程度の水を加えて煮て、  
あくが出たらゆで汁を捨てて、更に湯を加えて弱火でやわらかくなる  
まで煮ます。やわらかくなったあずきを味付けしたかぼちゃに加えて  
煮ます。

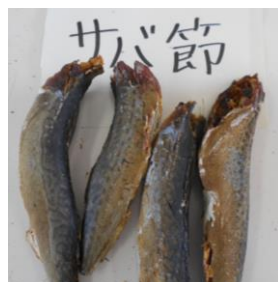
○昨日のかつおぶしの出汁の授業で教えていた

だいたことですが、かつおぶしは、世界一固い  
食品としてギネスブックにも登録されているそう

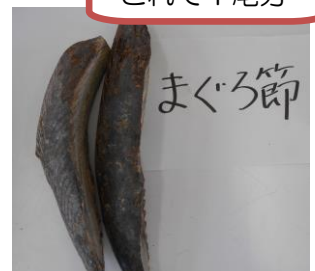
です。ちなみに固い食品2位は、中国の干しあわびで、3位はヨーロッパの干し肉です。

かつお1尾から4本のかつお節がとれるそうです。

和食に欠かせない出汁ですが、今では、ヨーロッパなどでも使われて  
いるそうです。かつお以外の魚から作る節も見せていただきました。



これで1尾分



はくさい	長野県	たまねぎ	北海道	あずき(大納言)	北海道
かぼちゃ	北海道	にんじん	北海道	だいこんおろし(冷)	青森県

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