

11月24日(金)

きょうのこんだて

- ちくさやき
- みそしる
- ツナっばいため
- ごはん
- ぎゅうにゅう



しんとうじょう
新登場

ささみ (みずに 水煮)



「ささみ(みずに水煮)」は蒸したささみをほぐし、野菜やきのこでとったスープとともに煮こんだものです。ちくさやきやつくさき草焼きの具に使われています。

ささみは、1羽のわにわとりに、かならず2本あります。

あか	(おもにからだをつくる) けいらん、ささみ(みずに)とうふ、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶしツナ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとなる) サラダあぶら、さとう、さといも、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) コーン、みつば、はくさい、だいこん、にんじん、あおねぎ、だいこんば

クイズ16 つぎのうち、ちくさやき草焼きの料理の名前の由来は、どれでしょう。
 ① ちくささんという人が作ったから ② たくさんの材料を使うから
 ③ ちくさという野菜がはいっているから

一口メモ

○今日は「ちくさやき」です。溶き卵に細かく刻んだ材料を加えてから焼く料理です。ちくさとは、いろいろな材料を取り合わせた料理につける言葉です。給食では、クラスごとの容器に、解凍した液卵、だし、味つけしたささみ、コーン、とうふを入れて、みつばをちらして、250度で30分間焼きました。



給食では、衛生面から液卵(冷凍)を使用しています。



とうふです。さいの目に切ってちくさやきに入れました。



蒸したささみをほぐして、野菜やきのこでとったスープで煮込んだものです。ささみ(みずに水煮)は国産の鶏ささみを使用しています。ささみはむね肉に近接した部位で、脂肪が少なく、淡白な風味があります。形が「笹の葉」に似ていることからこの名前がつけられました。

はくさい	茨城県	にんじん	長崎県	青ねぎ	徳島県
だいこん	鹿児島県	さといも	愛媛県	みつば	大分県

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