

# 11月24日(金)



## ささみ みずに (水煮)

ささみは、1羽の  
にわとりに、かなら  
ず2本あります。

「ささみ(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。  
千草焼きの具に使われています。

きょうのこんだて

ちぐさやき  
みそしる  
ツナっぱいため  
ごはん  
ぎゅうにゅう

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、あかもそ、しろみそだしこんぶ、けずりぶしつな、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) 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、千草焼きの料理の名前の由来は、どれでしょう。

- ① 千草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 千草という野菜がはいっているから

### 一口メモ

○今日は「千草焼き」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。

千草とは、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  
切って千草焼きに入れま  
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(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…牛乳キップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②