

12月11日(月)



今日は、こまつなの
いためものです。

こまつな

こまつなは寒さに強く、
冬が旬の野菜です。今は、
ハウス栽培などによって、
一年中作られています。
「冬菜」や「雪菜」とも
呼ばれています。

きょうのこんだて

さばのみぞれかけ
みそしる
こまつなのいためもの
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) さば、とうふ、わかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし けいにく、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 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、にんじん、しろねぎ だいこんおろし、ゆず(かじゅう) こまつな、しめじ

クイズ7

こまつなは、小松川という土地の名前からつきました。
小松川は、つぎのうちどこにあった土地でしょうか。

- ① 大阪府 ② 北海道 ③ 東京都

一口メモ

○今日の献立も天候の影響で供給ができなくなったおおさかし
ろなの代わりに「こまつなのいためもの」に変更しました。

こまつなは、東京の小松川(今の江戸川区)で
作られた野菜なので、こまつなと名前がつきました。
カルシウムや鉄など無機質がしっかりとれる野菜です。

今週は、「生活振り返り週
間」です。



○主菜は「さばのみぞれかけ」です。料理の時のみぞれは、
すりおろしただいこんやかぶを使っています。給食では、
冷凍のだいこんおろしを使いました。だいこんおろし、みりん、
うす口しょうゆを合わせて煮て、最後にゆず(果汁)を加えて作り
ました。



○今週は、2学期最後の「生活振り返り週間」です。寒くなって
きて朝に起きるのがだんだんとつらくなってくるころだと思いますが、
学校に行く準備ができる時刻に起きるようにしましょう。
また、これからインフルエンザもはやってくる時期です。
インフルエンザの予防のためにも、十分なすいみんと
バランスのとれた食事を心がけましょう。



たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	しめじ	長野県
白ねぎ	福井県	こまつな	福岡県	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