

五中三二給食通信

令和 6年 10月 30日 NO.105



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「れんこんつくね」です。今回は「つくね」についてです。

つくねは「^{つく}捏ねる」という言葉からきていて、手でこねて丸めるという意味があります。魚のすり身やひき肉をこねて混ぜて、焼いたり、揚げたり、煮た料理のことをつくねといいます。

今日の給食では魚のすり身とひき肉、豆腐を混ぜて1つ1つ丸めて揚げて作りました。ぜひ味わって食べてください♪

《今日の献立》

ごはん

れんこんつくね

おひたし

かきたま汁

牛乳



赤の食べもの

血や肉になるもの

牛乳
すけとうだらすり身
鶏ひき肉
豆腐 干ひじき
たまご
かつお節

黄色の食べもの

熱や力のもと

米
でんぷん
油

緑の食べもの

体の調子を整えるもの

れんこん 玉葱
えだまめ
キャベツ
にんじん
もやし
小松菜
長ねぎ

つくねを食べたら
力がつくね
元気がつくね(*'艸')

