

# きゅうしょく 給食ひとくちメモ

がつ にち もく  
11月27日(木)

あかうお さかな なまえ からだ あか さかな  
赤魚とは、魚の名前ではなく体が赤い魚の  
そうしよう だいひょうてき さかな がいこく  
総称です。代表的な魚には、外国の「アラスカ  
ヌメケ」という魚があり、販売されている赤魚の  
ほとんどがアラスカヌメケと言われています。  
あかうお さかな はんぱい あかうお  
赤魚はクセがなく身がふっくらしているので、ど  
りょうり あ  
んな料理にも合います。



りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
にどんな働きをするかを表しています。

**エネルギーになる…★**

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○  
からだ ちようし ととの  
体の調子を整える…\*

ごま酢和え \*★

牛乳 ○

あかうお て や  
赤魚の照り焼き ○★

むぎ 麦ごはん★

みそ汁 ○