

# MEAL NEWS

H29-6

【10月11日～11月2日の実施献立】

秋の味覚 秋刀魚定食

- ・ 秋刀魚の塩焼き
- ・ 牛肉ときのこのすき煮
- ・ ごぼうとひじきのゆかりマヨ和え
- ・ なめ茸ごはん
- ・ 小松菜とさつま芋の味噌汁

栄養価

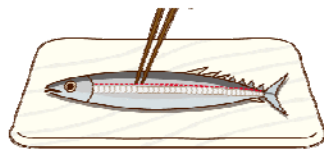
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
737kcal	31.2g	33.0g	4.1g



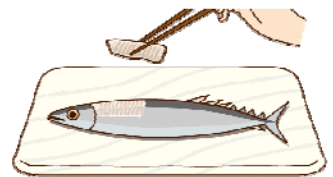
今回の食育は、秋刀魚の食べ方についてでした。食べ慣れていない生徒にとっては苦労したようで、最後のお皿の上は身が散らかり放題という残念な結果も多数みられました。秋の味覚である秋刀魚を、この機会に美しく食べられる女性になっていただきたい！

## 焼き魚の食べ方

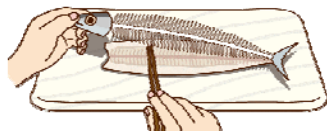
- ① 魚の中骨に沿って箸を入れる



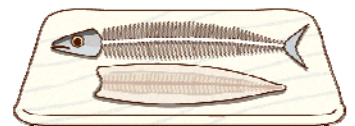
- ② 背側の頭から尾に向かい、一口大に身を外して食べる。



- ③ 上身を食べ終わったら、手で頭を押さえて中骨を外す。



- ④ 外した中骨は皿の上側に置き、下身を食べていく。



## ポイントは3つ★★★

- ★食べ始めは背側の頭から！あちこち突くのではなく、頭から尾に向かって食べること。
- ★上身を食べたら、中骨をはずす。ひっくり返したり、ほじって食べるのはマナー違反！
- ★食べない骨やワタなどは皿の一か所にまとめ、食べ終わった後は皿の上を整える。

◆ 第6回献立（11月13日～11月30日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

受験応援！合格祈願弁当

- ・ ひれかつ&カレー春巻き
- ・ 鶏肉の味噌焼き
- ・ 縁起物5点盛  
（いりこ南蛮、大学芋、伊達巻、昆布巻、絵馬蒲鉾）
- ・ 紅白おむすび
- ・ すまし汁 ・ とと焼き

食品群別使用食材

1群	鶏肉 豚肉 蒲鉾 ツナ 卵 ささげ にしん
2群	いりこ 昆布
3群	人参 いんげん 三つ葉 ミニトマト
4群	蓮根 きゃべつ コーン 玉葱
5群	じゃが芋 さつま芋 米 もち米 麩 小麦粉 酒
6群	油 ごま 片栗粉 パン粉 砂糖 とと焼き