

8日 (火)

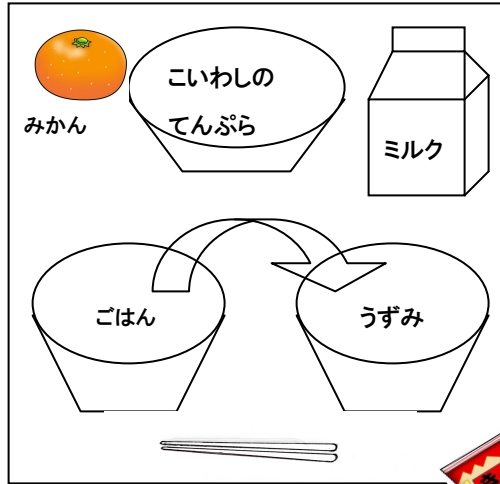
きょうのこんだて

ミルク
うずみ(ごはん)
こいわしのてんぷら
みかん

ひとくちメモ

きょうどしょく ひろしまけん
郷土食「広島県」

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう とりにく えび ちくわ あぶらあげ こいわし きなこ	き ごはん さといも でんぷん こむぎこ こめあぶら	みどり ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ ねりうめ みかん



ひろしまけんとうぶ ふくやましきんこう た きょうどりょうり ぐ う ことば
うずみは、広島県東部の福山市近郊で食べられている郷土料理です。具を埋めるという言葉から

な きゅうしょく とりにく あぶら
うずみという名になりました。給食では、鶏肉・むきえび・ちくわ・油あげ・さといも・ごぼう・にんじん・

ちょうみ みずど ぶん ぐ うえ た
しいたけを調味し、水溶きでん粉でとろみをつけています。具の上にごはんをのせて食べましょう。

こ せとないかい ととき て ひら ほね ないそう と なんと みず あら くさ
小いわしはカタクチイワシのことで、瀬戸内海でたくさんとれます。さしみにする時は、手で開いて骨や内臓を取り、何度も水で洗うと、臭

と み し などあら たい あじ い てん ほね た
みが取れて身が締まるので、「七度洗うと鯛の味」と言われています。天ぷらにすると骨ごとおいしく食べることができます