

食育だより



舞鶴市立
中舞鶴小学校
令和3年6月28日

舞鶴の海は宝の海!?

6月21日(月)に、3年生が舞鶴の漁業や魚についての学習をしまひに。水産課の方々に教えていただいたことを、みなさんにお伝えします。



舞鶴の魚が給食になるまで



Q. おいしい魚の食べ方を教えて!

A. オススメの給食レシピがたくさんあります!

サバのカレー竜田揚げ (4人分)

- | | | |
|-------|----------|---|
| サバ | 4切れ | 1. サバに★をまぶし、下味をつける。 |
| ★塩 | ひとつまみ | 2. 1のサバにかたくり粉をまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げます。 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| かたくり粉 | 大さじ1と1/2 | |
| 揚げ油 | 適量 | |

今年度給食に登場する舞鶴の魚たち

- サバ 4/19, 6/21
- ヘビ 9月
- エトカレイ 11月, 12月
- サゴシ, サワラ 5/2, 12月, 3月
- ズズキ 9月
- シイラ 5/19, 2月
- わかめ 7/5, 1月
- かまぼこ
- イワシ 6/28, 2月
- アジ 6/7, 10月, 1月
- トビウオ 7/5
- ニギス 7/6, 11月
- ブリ, ツバス 9月, 10月, 3月

給食レシピ

シイラのおろしソースかつ (4人分)

- | | | | |
|--------|----------|--------|--------|
| シイラ | 4切れ | ★酢 | 小さじ2 |
| かたくり粉 | 大さじ1と1/2 | さとう | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 | しょうゆ | 大さじ1 |
| ★しょうが | 1/2かけ | トウバンゼン | 小さじ1/4 |
| ★ねぎ | 10cmぐらい | 水 | 大さじ2と3 |
| ★大根おろし | 20g | ♡かたくり粉 | 小さじ1/3 |
| | | 水 | 大さじ1 |
- シイラにかたくり粉をまぶし、180℃の油で5分ほど揚げる。
 - ★をたべにに入れて弱火にかき、ふつふつとしたら、♡の水ときかたくり粉を入れとろみをつける。
 - 1のシイラに2のソースをかける。



おしえてはるぐち先生!



6/21(月)に登場