

# 11月 8日 (金) 今日の盛り付け

大皿：しいらの揚げ漬け  
小松菜の昆布和え

大碗：ごはん  
えのきの佃煮

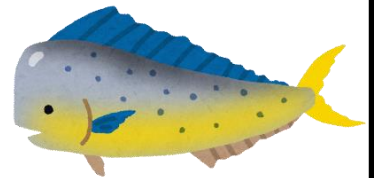
小碗：白菜と油揚げの  
みそ汁

トレイ：牛乳  
みかん



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

## シイラ



シイラは、温かい海に<sup>せいそく</sup>生息する魚で、日本やハワイではマヒマヒと<sup>よ</sup>呼ばれることもあります。最大で<sup>さいだい</sup>体長<sup>たいちよう</sup>2m、<sup>たいじゆん</sup>体重 40kg にもなる大きな魚で、<sup>み</sup>身の色は<sup>あわ</sup>淡いピンクをした<sup>あかみさかな</sup>赤身魚です。<sup>かんとう</sup>関東や<sup>とうほく</sup>東北では、あまり<sup>りゆうつう</sup>流通していませんが、<sup>ぎょかくりよう</sup>漁獲量の多い<sup>し</sup>四国や<sup>こく</sup>九州では、<sup>りゆうつう</sup>流通しています。海外では、<sup>こうきゆうぎよ</sup>高級魚として食べられている魚です。

シイラという名前は、<sup>いね</sup>身の入っていない<sup>もみ</sup>稲の<sup>もち</sup>粳を意味する「糍（しいな）」がなまって呼ばれるようになったそうです。これは、シイラの皮が<sup>かた</sup>硬く、<sup>み</sup>身が少ないことを<sup>たと</sup>例えたといわれています。<sup>さんらん</sup>産卵シーズンが終わった<sup>あきいこう</sup>秋以降のものの方が、<sup>あぶら</sup>脂が<sup>の</sup>乗り<sup>おいしい</sup>美味しいため、<sup>しゆん</sup>旬は11月以降になります。<sup>あぶらぶん</sup>脂分が少なく、<sup>たんぱく</sup>身が<sup>たんぱく</sup>淡泊でクセがないため、バター焼き・ムニエル・フライなどの色々な調理方法で<sup>おいしい</sup>美味しく食べられます。

今日は、しょうが・酒・しょう油で<sup>したあじ</sup>下味をつけた後、油でカラッと<sup>あ</sup>揚げたシイラを<sup>あまから</sup>甘辛いタレくぐらせる、<sup>あ</sup>揚げ<sup>つ</sup>漬けにしています。サイコロ状になっているので食べやすくなっています。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)