

11月1日 (木)

じゅん び あと 準備や後かたづけを協力しよう



きょうのこんだて

ツナポテトオムレツ

スープ

きゅうりのバジルふうみサラダ

コッペパン

バター（キューブ）

ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃがいも、バター、サラダあぶらさとう、パン、バター（キューブ）
---	--

あか	(おもにからだをつくる) けいらん、ツナ、ぶたにくぎゅうにゅう
----	------------------------------------

みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、にんじん、たまねぎ パセリ、しめじ、きゅうり
-----	---

クイズ1 「ツナポテトオムレツ」のツナとは、魚のかつおのことである。

○か×か。

① ○

② ×

一口メモ

○早くも今日から11月です。11月は秋から冬へと季節が変わる月です。

今日の主菜は、ツナポテトオムレツです。

たまご（液卵）とツナ（油づけフレーク）とじゃがいもを合わせて、とかしバターをかけて、焼き物機で210度30分間焼きました。

食べるときにケチャップをかけていただきましょう。

○オムレツとにた料理でオムライスがありますね。みなさんは、ちがいがわかりますか。



オムレツは、洋風のたまごやきです。
たまごとバターのみで作るのがスタンダードです。



オムライスは、オムレツのアレンジ料理で日本独自のメニューです。チキンライスをたまごでつつんだ料理です。

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	きゅうり	群馬県
じゃがいも	北海道	キャベツ	愛知県	えのきたけ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①