

11月27日(火)

給食に登場する汁もの

給食には、みそ汁、けんちん汁、五目汁、すまし汁、
つみれ汁、ミネストローネ、コーンスープ、中華スープ、
トックなどいろいろな汁ものが登場します。



きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがじょうゆかけ
けんちんじる
さんどまめのからしじょうゆあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう さといも、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、とうふ うすあげ、だしこんぶ けずりぶし、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) たまねぎ、しょうが だいこん、れんこん にんじん、しろねぎ さんどまめ、はくさい

クイズ18 給食に出たことのない「汁もの」は、つぎのうちどれでしょうか。
① ソーキ汁 ② かす汁 ③ コーンポタージュ

一口メモ

今日の給食の汁ものは「けんちん汁」です。

汁ものとは、みそ汁、すまし汁、スープなど汁の多い料理です。

和食の基本とされる「一汁三菜」は、汁ものが1品、おかずが

3品という意味で、栄養バランスが整いやすい食事の形です。「汁もの」は、食事を

しながら水分をとることができ、その他の料理を食べやすくします。また、肉・魚・

野さいなど食材のうま味や栄養分が溶けこんでいるので、栄養素もたくさんとれます。

また、洋風・和風・中華風等とそれぞれの特ちょうをもつ汁(スープ)の中にいろいろな

食材をいれることができるため、いろいろと家庭で工夫ができます。これから寒くなる

季節には、汁ものを一品食卓にそえることで、体も心もほっこりとあたたまるので、

おすすめです。

今日の給食のけんちん汁には、さといも、とうふ、うすあげ、だいこん、れんこん、
にんじん、白ねぎとたくさんの食材を使っています。

さといも



れんこん



だいこん、にんじん



しろねぎ



とうふ



うすあげ



はくさい	大分県	にんじん	北海道	さといも	愛媛県
たまねぎ	北海道	だいこん	長崎県	れんこん	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③