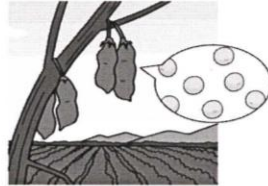


## 3月6日 (水)

## 大豆(粒状)

とうふのミート  
グラタンに使用  
しています。

蒸して、やわらかくした大豆をすりつぶし、乾燥させたものです。大豆をまるごと使っているため、たんぱく質やカルシウムなどが大豆と同じように多く含まれています。豆が苦手な人にも食べやすいように加工された食品です。



## きょうのこんだて

とうふのミートグラタン  
おしむぎとやさいのスープに  
デコボン  
しょくパン  
りんごジャム  
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、こむぎこ パンこ、おしむぎ、じゃがいも しょくパン りんごジャム
あか	(おもにからだをつくる) とうふ、ぎゅうひきにく、だいず けいにく、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、ピーマン にんにく、キャベツ にんじん、グリーンピース デコボン

クイズ4 とうふを英語で言うと、「とうふ」という。○か×か。

① ○ ② ×

## 一口メモ

○昨日の「さよなら給食」の様子です。6年生と4年生がいただきますの前に楽しそうにおしゃべりをしていました。昨日は、6時間目にクラブ活動もありました。6年生はクラブの時間にも、お礼の言葉をしっかりと述べていました。



○今日の主菜は「とうふのミートグラタン」です。とうふのミートグラタンには、新食品の「だいず(つぶ状)」が入っています。

だいずをやわらかくして、すりつぶしたものです。だいずなので、たんぱく質、カルシウム、鉄、食物せんいがたっぷりとれます。今日は、牛ひき肉、とうふと合わせてミートグラタンにしました。

焼き物機で230度で13分間焼きます。



だいず



だいず(つぶ状)



給食のとうふは、スーパーで売っているよりかためのものです。

にんじん	鹿児島県	じゃがいも	北海道	ピーマン	宮崎県
たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	にんにく	青森県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①