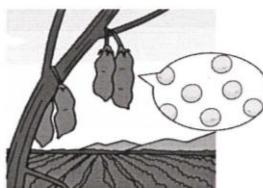


## 3月 6日 (水)

## 大豆(粒状)

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一緒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。

とうふのミート  
グラタンに使用  
しています。



## 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  
デコポン  
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、だいす けいにく、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) たまねぎ、ピーマン にんにく、キャベツ にんじん、グリンピース デコポン

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

「だいす(つぶ状)」が入っています。



だいす

だいすをやわらかくして、すりつぶしたもの  
です。だいすなので、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。

や もののき ど ぶんかん や  
焼き物機で230度で13分間焼きます。



だいす (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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①