

# 3月13日(水)

## きゅうしょく まめ だいしゅうごう 給食の豆 大集合!



きょうのこんだて

にくじやが  
はくさいのゆづふうみ  
とらまめのにもの  
ごはん  
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、サラダあぶらさとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、けずりぶしとらまめ、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、にんじんグリンピース、はくさいゆず(かじゅう)

## 一口メモ

○今日の副菜は「とら豆の煮もの」です。

とら豆は、いんげん豆のなかまでです。

豆のもようが、とらのしまもようによく似ています。  
ところから「とら豆」と名前がつきました。

とら豆は、明治時代にアメリカのマサチューセッツ州

コンコードから伝わりました。北海道で主に作られています。

とら豆は、やわらかく煮えやすいのが特徴です。北海道では、煮豆といえば、とら豆のことをさすぐらいです。「煮豆の王様」とも呼ばれています。

給食では、熱湯に30分間ひたしてから、さとう、しお、うす口しょうゆを加えて、150度で90分間焼き物機で煮ました。カルシウムや鉄、食物せんいがとれるので豆をしっかり食べましょう。

【おまけクイズ】先月も給食では、豆のおかずがでました。つぎのうちどれでしょうか。

① 大福豆

② 白花豆

③ うずら豆



とら豆

とら豆の花



にんじん	鹿児島県	はくさい	長崎県	グリンピース(冷)	アメリカ
たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	とら豆	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②