

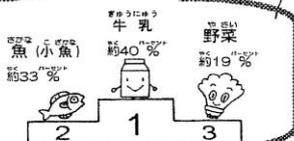
1月15日(水)

牛乳

給食に出る、びん入りの牛乳1本(200ml)にカルシウムが227mg含まれているよ。

カルシウムは、骨や歯をつくったり、筋肉がのびちみするのを助けたり、けがをしたとき血を止めたりするよ。

牛乳は、ほかの食べ物と比べるとカルシウムの吸収率が高いよ。



きょうのこんだて

ミートボールとやさいのケチャップにツナとキャベツのソテー
りんごのクラフティ
おおがたコッペパン
(ブルーベリージャム)
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・にくだんご・ツナ(かんづめ)・けいらん
き	(おもにねつやちからのもとになる) おおがたコッペパン・(ブルーベリージャム)・じゃがいも・サラダあぶら・さとう・こむぎこ・クリーム・コーンフレーク
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・むきえだまめ・
り	キャベツ・コーン・りんご(かんづめ)

クイズ5 ツナの缶詰のもとになる魚は次のうちどれでしょう?

- ①まぐろ ②いわし ③たい

一口メモ

○今日の給食には、「りんごのクラフティ」が登場です。クラフティは、クレープ生地にさくらんぼやりんごなどの果物を入れて作る、フランスの焼き菓子です。

○クラフティとは、フランス語で「匂をいっぱいにする」という意味があり、季節の果物を入れて作ることからこの名前がつけました。

○給食では、コーンフレークを使うことでカリッとした食感も味わえます。

1年生が生活科の時間に、広い講堂いっぱい、「こままわし」をしていました。
寒さに負けず、元気です!



ミニバットにコーンフレークを敷きます。その上に生地を流します。

りんご(缶)、小麦粉、卵、生クリーム、砂糖で生地を作ります。

給食調理員さんが、ゴムベラで生地を表面を平らにしてくださいっています。

210℃で25分間焼きます。おいしそうな焼き目が付きました。

産地調べ

じゃがいも	北海道	にんじん	鹿児島県	キャベツ	三重県
たまねぎ	北海道	むき枝豆(冷)	台湾	りんご(缶)	青森県

ごみの分別

□普通ごみ…牛乳キャップ・ブルーベリージャムの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード