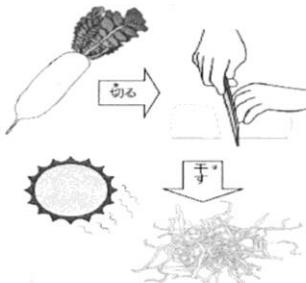


9月 30日 (月)

き 切りぼしだいこん



切りぼしだいこんは、秋から冬にとれただいこんを切って、すのこに広げ、天日でほしてつくります。給食で使うのは、細く切ってほしたものです。

きょうのこんだて

レーズンパン
ぎゅうにゅう
けいにくのからあげ
とうがんのちゅうかスープ
きりぼしだいこんのごまからみづけ

き	(おもにエネルギーのもとになる) レーズンパン でんぶん、あぶら すりごま、さとう らーゆ
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう けいにく、ハム
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、にんにく、とうがん たまねぎ、にんじん、にら きゅうり きりぼしだいこん

クイズ19 きりぼしだいこんと干す前のだいこんでは、カルシウムと鉄が多く含まれるのはどれでしょうか。

- ① 切りぼしだいこん ② 干す前のだいこん ③ どちらも同じ

一口メモ

○今日の副菜は「切りぼしだいこんのごまからみづけ」です。切りぼしだいこんは、秋から冬にかけてとれただいこんを使ってつくります。



きゅうしょく き
給食の切りぼしだいこんは、
みやざきけん つく
宮崎県で作られたものです。
みやざきけん あおくび
宮崎県でとれた青首だいこん
ほそ き たいよう
を細く切って、太陽のもとで
つく なま
ほして作りました。生のだいこんは、90%ほど水分が
すいぶん ぱーセント すいぶん
ふくまれていますが、切りぼしだいこんは、水分が13~15%と少なくなっています。



き
切りぼしだいこんにすることで、あまみやかおりがでてきます。また、長持ちします。
きゅうしょく き
給食では、切りぼしだいこんを十分にもみ洗いをして、
ゆ
ぬるま湯につけてもどしてから、ゆでました。
きょう ちゅうか なつやさい がつ きゅうしょく
○今日の中華スープには、夏野菜で9月が給食に
しよう さいご つき
使用できる最後の月になる「とうがん」が入って
きょう たま
います。今日のとうがんも1玉で2800グラムは
たんぱく あじ やさい
ありました。淡白な味の野菜です。
た
しっかり食べましょう。



にんじん	北海道	しょうが	高知県	にら	高知県
たまねぎ	兵庫県	とうがん	和歌山県	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