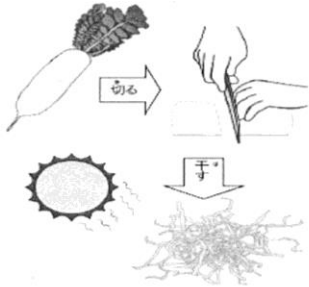


9月30日(月)

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 でんぷん、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 | (おもにからだのちようしをととのえる) 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。



給食の切りぼしだいこんは、
宮崎県で作られたものです。
宮崎県でとれた青首だいこん
を細く切って、太陽のもとで



ほして作りました。生のだいこんは、90%ほど水分が

ふくまれています。切りぼしだいこんは、水分が13～15%と少なくなっています。

切りぼしだいこんにすることで、あまみやかおりがでできます。また、ながもちします。

給食では、切りぼしだいこんを十分にもみ洗いをして、

ぬるま湯につけてもどしてから、ゆでました。

○今日の中華スープには、夏野菜で9月が給食に
使用できる最後の月になる「とうがん」が入って
います。今日のとうがんも1玉で2800グラムは
ありました。淡白な味の野菜です。
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