

## 10月17日(木)



きょうのこんだて

しょくパン  
ぎゅうにゅう  
タンタンめん  
れんこんのオイスターソースやき  
みかん  
アプリコットジャム

き	(おもにエネルギーのもとになる) しょくパン、ちゅうかめん、こま、ラー油、こまあぶら、さとう、あぶら、アプリコットジャム
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうひきに、ぶたひきに、みそ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) チンゲンサイ、もやし、にんじん、しろねぎ、しょうが、にんにく、れんこん、みかん

クイズ11 アプリコットジャムのアプリコットは日本語で何と言う  
食べものでしょうか。

① あんず ② りんご ③ もも

## 一口メモ

今日の給食は、「タンタンめん」です。中国料理で、四川料理を代表するめん料理です。

四川料理の味つけとして、麻辣とよばれるからさが  
特ちょうです。「麻」はしびれるような花 椒とよばれる  
中国の山しょうの味です。「辣」はとうがらしのからい  
味のことで、「トウバンジャン」を使う料理も多いです。

給食の「タンタンめん」は、チンゲンサイ、もやし、にんじん、中華めんが入った  
スープの上に、テンメンジャン、赤みそ等で味つけしたひき肉をのせて食べま  
しょう。

ピリっとしたからさを出すために、給食では、  
「ラー油」を少しだけ入れました。ひき肉の味  
つけには、あまみのある中国のみその  
「テンメンジャン」も使いました。

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。



## 【おまけクイズ】

給食に登場している中国料理の中で、四川料理ではないものは、  
つぎのうちどれでしょうか。

① ホイコウロー ② すぶた ③ マーボー豆腐

にんじん	北海道	チンゲンサイ	長野県	白ねぎ	長野県
れんこん	滋賀県	しょうが	高知県	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 おまけクイズの答え：②