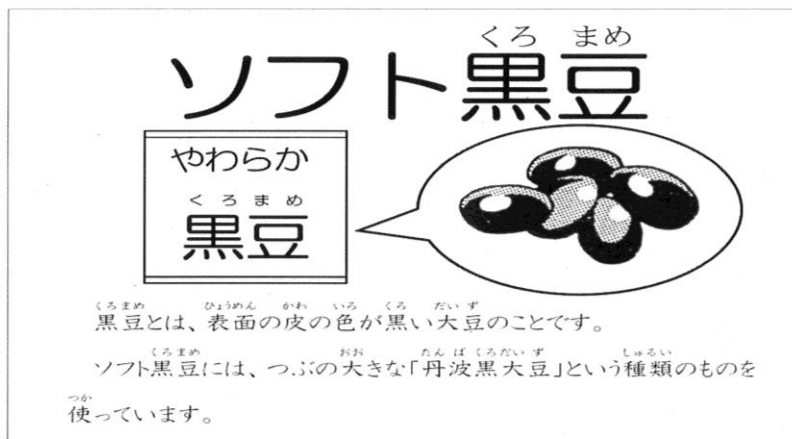


10月18日(金)



きょうのこんだて

ピリからどんぶり
ぎゅうにゅう
ちゅうかスープ
ソフトくろまめ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、でんぷん、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 けいにく、ソフトくろまめ
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、はくさい、たけのこ、 にんじん、むきえだまめ、 しょうが、にんにく、 もやし、にら、えのきたけ

クイズ12 ピリ辛丼に使われている辛みのある調味料は何でしょう。
①一味とうがらし ②ダバスコ ③トウバンジャン

一口メモ

○今日の給食には「ソフトくろまめ」がついています。

ソフトくろまめは、2年前から新食品として給食に出ています。

使用しているくろまめは、国内産の丹波黒大豆です。

丹波黒大豆は、成熟するまでに100日もかかります。

なので、つぶが、大きく丸いです。かめばかむほど味がでる最高級のくろまめです。

カルシウムや鉄がしっかりとれるので、よくかんで食べましょう。

○ピリからどんぶりには、たまねぎ、はくさい、たけのこ、にんじん、えだまめと

野菜を110グラム使用しています。どんぶりになると野菜もたくさんとれてご家庭でもおすすめです。

味つけには、ピリッとからさを出すためにトウバンジャンを使用しています。

【おまけクイズ】

給食では、ソフトくろまめのほかにも、豆を使用します。つぎのうち

給食で使っている豆は、どれでしょうか。

- ① うずらまめ ② ひよこまめ ③ そらまめ

にんじん	北海道	はくさい	長野県	にら	高知県
たまねぎ	北海道	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：③ おまけクイズの答え：①

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

