

# 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)<br>ごはん、あぶら、でんぶん、さとう   |
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、<br>けいにく、ソフトくろまめ                                      |
| みどり | (おもにからだのちょうしをととのえる)<br>たまねぎ、はくさい、たけのこ、<br>にんじん、むきえだまめ、<br>しょうが、にんにく、<br>もやし、にら、えのきたけ |

## 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  
で出ています。

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。どんぶりにす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

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。



|      |     |      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| 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 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①