

10月21日(月)

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのねぎしょうゆやき
ふきよせに
ツナだいずそぼろ



き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう、さといも、 あぶら
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、 けずりぶし、ツナかん だいず
みどり	(おもにからだのしょうじをととのえる) しろねぎ、れんこん、たまねぎ、 にんじん、さんどまめ、しめじ、 しょうが

クイズ13 しょうがを使った炭酸飲料は次のうちのどれでしょうか。

- ①コーラ ②ジンジャーエール ③レモンスカッシュ

一口メモ

○先週の金曜日に3年生がなかよし畑でなにわの伝統野菜の「田辺だいこん」「天王寺かぶら」「おおさかしろな」のたねをまきました。水やりをして収穫を楽しみにしましょう。

○今日の主菜は、「ふきよせ煮」です。



ふきよせ煮は、風にふきよせられて、集まった木の実や葉っぱのように、秋に収穫される食材を使った料理です。秋から冬に食べる季節感のある料理です。

給食では、しゅんのさといも、れんこん、にんじん、しめじをコトコトと煮ふくめました

○副菜は、「ツナだいずそぼろ」です。

ツナ(缶)とひきわりにしただいずをしょうがの風味をきかせてさとうとしょうゆであまからく味つけしました。ごはんがすすむ一品です。



ツナ(かん)



ひきわりだいず

にんじん	北海道	さといも	愛媛県	白ねぎ	埼玉県
たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県	しめじ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②