

1月 24日 (金)

レモン

冬はあたたかく、夏は雨が少ない地方がレモンの栽培によいといわれています。広島県、愛媛県、和歌山県で多く栽培されています。
給食では国産のレモンを使用しています。

きょうのこんだて

しょくパン
ぎゅうにゅう
あじのレモンマリネ
てぼまめのスープに
こけいチーズ
マーマレード

き	(おもにエネルギーのもとになる) しょくパン、でんぶん、あぶら、さとう、マーマレード
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、てぼまめ、こけいチーズ
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、レモン、キャベツ、だいこん、にんじん、さんどまめ、にんにく

クイズ12 レモンにたくさん含まれている栄養素は次のうちのどれですか。

① カルシウム

② たんぱく質

③ ビタミンC

今週は、「給食・食育週間」です。

一口メモ

○今日の主菜は「あじのレモンマリネ」です。

1年に1回使用できるように魚のあじをからあげにしたものに、たまねぎ、さとう、しお、す、ワイン、レモンじるで作ったマリネ液をからませました。
マリネとは、フランス料理の調理法で、すや油、ワインなどで作った調味液に肉や魚、野菜などをつけこみします。



○給食では、生のレモンを給食室でひとつひとつしほっています。使用しているレモンは、国産のもので、今日は和歌山県でつくられたレモンです。国内のレモンは、広島県、えひめ県、和歌山県の順にたくさんつくられています。

【おまけクイズ】大阪市の給食では、1月にだけ1回しか使えない野菜があります。

つぎのうちどれでしょうか。

① みずな

② きくな

③ カリフラワー

キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	たまねぎ	北海道
だいこん	香川県	にんにく	青森県	レモン	和歌山県

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：①