

2月 7日 (金)

ぎゅう

牛にゅう



牛にゅうには、不足しがちなカルシウムをはじめ、たんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどがたくさん含まれています。

カルシウムは、骨や歯をじょうぶにします。



きょうのこんだて

レーズンパン
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのデミグラスソースに
コーンスープ
かぼちゃのプリン

き	(おもにエネルギーのもとになる) レーズンパン、サラダあぶら クリーム さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ベーコン、けいらん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、グリンピース にんにく、りんごピューレ スイートコーン(クリームかん) はくさいコーン、にんじん パセリ、かぼちゃ(ペースト)

クイズ5 レーズンパンのレーズンは、あるものを乾燥させたものです。

それは、何でしょう

①ぶどう

②ごま

③黒豆

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむ

かむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よく

かんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「牛肉の

デミグラスソース煮」です。給食時間には、けんこう委員会

からの放送もあります。しっかり聞きましょう。

食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、ていねいに歯をみがきましょう。

○今日のデザートは「かぼちゃのプリン」です。

かぼちゃのプリンの作り方は、たまご(液卵)、かぼちゃのペースト、牛にゅう、クリーム、さとうをよくませ合わせます。クラスごとの容器に入れて、焼き物機で210度の温度で30分間焼きます。



たまご(液卵)

かぼちゃペースト

牛にゅう、クリーム

さとう

焼き物機

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	にんにく	青森県
はくさい	愛知県	パセリ	香川県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①