

2月7日 (金)

ぎゅう  
牛にゅう

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



ぎゅう  
牛にゅうには、ふそく  
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、ほねは  
じょうぶにします。



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、グリーンピース 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

こんしゅう  
○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむ  
かむメニューを担当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。

しよくご  
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。

きょう  
○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、ぎゅう  
さとうをよくまぜ合わせます。クラスごとの容器に入れて、  
やものき  
焼き物機で210度の温度で30分間焼きます。

今週は、「歯と口  
の健康強調週間」  
です。



たまご(液卵)



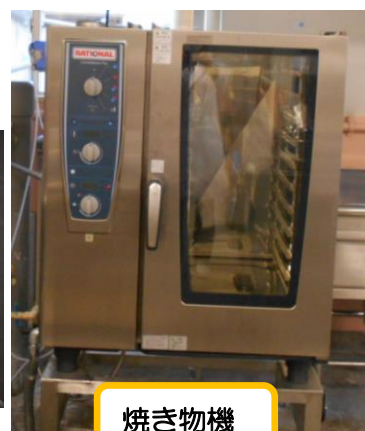
かぼちゃペースト



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 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①