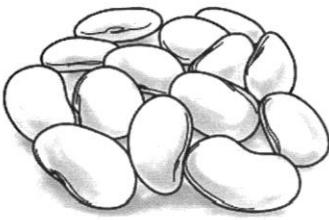


2月10日(月)

しろはなまめ

白花豆



しろはなまめ まめるい なか おお しゅるい まめ
白花豆は、豆類の中でも大きい種類の豆です。

しろはなまめ しつ たんすい か ぶつ おお ふく
白花豆には、たんぱく質や炭水化物が多く含まれています。

るい てつ しょくもつ おお ふく
また、ビタミン類やカルシウム、鉄、食物せんいなども多く含まれ
ています。

「関東煮」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
かんとうに
もやしとんじんのあまずあえ
しろはなまめにもの

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、じゃがいも さとう
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく うずらたまご、ちくわ あつあけ けずりぶし、しろはなまめ
み どり	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこん もやし にんじん

クイズ6

きょう かんとうに なんしゅるい つか
今日の関東煮には、何種類の食べ物が使われているでしょう。

① 5種類

② 7種類

③ 9種類

一口メモ

きょう ふくさい しろはなまめ に
○今日の副菜は「白花豆の煮もの」です。

しろはなまめ
白花豆は、べにばないんげんのなかまです。

はなまめ はなまめ しろはなまめ
花豆には、むらさき花豆と白花豆があります。

はなまめ あか はな さ
むらさき花豆は、赤い花が咲きます。

はなまめ しろ はな さ
白花豆は、白い花が咲きます。

はなまめ まめるい なか いちばんおお
花豆は、豆類の中で一番大きな

しゅるい まめ
種類の豆です。



むらさき花豆の花



白花豆の花

むらさき花豆



白花豆



きょう きゅうしょく ねつとう ぶんかん
○今日の給食では、熱湯に30分間
しろはなまめ あと
白花豆をひたした後、さとう、しお、
くわ ど
うすぐちしょうゆを加えて150度で
ぶんかん や ものき に
90分間焼き物機で煮ました。

まめ
○豆は、たねです。たねなので、水をふくんだ脱脂綿の上に置いておくと芽が出てきます。

まめ くら おお とり
豆は、ほかのたねに比べて大きいので、鳥などにねらわれやすいです。そのために、固
かわ み
い皮で身をつつみました。

じゃがいも	北海道	にんじん	長崎県	もやし	ミヤマ（工場：岐阜）
だいこん	長崎県	こんにゃく(カット)	群馬県	白花豆	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：②