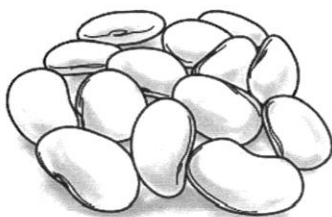


2月10日(月)

しろはなまめ

白花豆



しろはなまめ まめい 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。

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  
もやしとにんじんのあますあえ  
しろはなまめのにも

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 あつあげ 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

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。

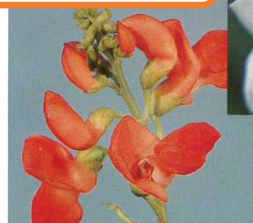
しろはなまめ しろ はな さ  
白花豆は、白い花が咲きます。

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 きゅうしよく ねっとう 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、

うすく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  
豆は、ほかのたねに比べて大きいので、鳥などにねられやすいです。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	ミヤンマー(工場:岐阜)
だいこん	長崎県	こんにやく(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