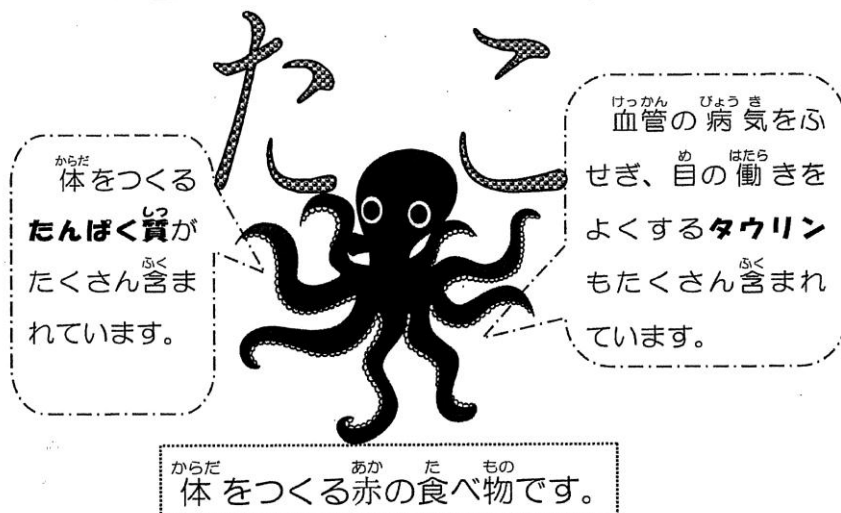


3月分の給食【3／3(月)～3／20(金)】

# 3月10日(月)



## きょうのこんだて

たこのてんぷら

ぶたにくとさといものにももの

やきのり

ごはん

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・たこ・ぶたにく・けずりぶし・やきのり
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さといも・さとう・こむぎこ・あぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	だいこん・ごぼう・にんじん・
り	さんどまめ

けずりぶしでとただして、豚肉、さといも、つなこんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、三度豆を煮ています。味つけは、砂糖、みりん、うす口・こい口しょうゆです。

クイズ6 「のり」は、どのなかまの食べ物でしょう？

①きのこ

②野菜

③海藻

## 一口メモ

○煮物は和食を代表する料理の一つです。旬の食材をじっくり柔らかく煮ることで、だしの旨味を含ませます。



このおいしのだしのおかげで、程よい塩梅(味加減のことです)に仕上がります。

○今日のたこの種類は「まだこ」です。たこといえば、明石だこが有名ですが、とても高価です。今では、価格の安い外国産が多く出回っています。今日のたこは、西アフリカにあるモロッコという国でとれました。



一人35gというと、3切れ程度になります。



## 産地調べ

たこ(大)	モロッコ	だいこん	鹿児島県	にんじん	愛知県
さといも(冷)	宮崎県	ごぼう	青森県	焼きのり	有明海

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード・焼きのりの袋

クイズの答え：③の海藻です。わかめ、こんぶ、ひじきも同じ仲間です。