

6月10日(水)



きょうのこんだて

パンプキンパン
ぎゅうにゅう
やきそば

き	おもにエネルギーのもとになる パンプキンパン ちゅうかめん、あぶら
あ か	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、いか きざみのり
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる ピーマン、にんじん キャベツ、たまねぎ

クイズ8 きざみのりは、はたらきで分けると、どのグループの食べ物ですか。

①赤

②黄

③緑

一口メモ

○今日のパンは「パンプキンパン」です。

パンプキンは、かぼちゃのことです。

かぼちゃのペースト(かぼちゃを煮てすりつぶしたもの)を
パンの生地に練りこんでいます。

ほんのりと黄色いパンです。よくかんで食べると
かぼちゃのあまみもほんのりと感じられます。
ぜひよくかんでかぼちゃのあまみを味わってみ
ましょう。



パンプキンパン

○今日のおかずは、「やきそば」です。

ぶた肉、いか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、

ピーマンをいためて、しお、こしょう、ウスターソース、
とんかつソースで味つけしてゆでためんを入れていためました。
食べるときに、きざみのりをふりかけて食べましょう。

1・2年用

3・4年用

5・6年用



にんじん	長崎県	たまねぎ	愛媛県	ぶたにく	鹿児島県
キャベツ	熊本県	ピーマン	宮崎県	いか	アルゼンチン

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①