

7月 8日 (水)



トマトのパワー

今日の「ポークマトスマスパゲッティ」には生のトマトが使われています。

ビタミンCやカルoten
ひぶやのど、はなのねんまくをじょうぶにし、体の抵抗力を高めます。

しまくもつ 食物せんい
おなかのそうじをします。

きょうのこんだて
こくとうパン (1/2)
ぎゅうにゅう
ポークマトスマスパゲッティ
グリーンアスパラガスのサラダ
はっこうにゅう

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、あぶら、スパゲッティ、さとうオーリーブあぶら
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ベーコン、はっこうにゅうぶたにく
み	おもにからだのちょうしをととのえる トマト、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、グリーンアスパラガス

一口メモ

クイズ6 トマトの赤い色は、次のうちどれでしょう。
①クロロフィル ②ルテイン ③リコペン

○今日の給食には、夏がしゅんの野菜を2種類
使っています。トマトとグリーンアスパラガスです。
アスパラガスは、土から出てきた若い部分
です。グリーンアスパラガスの葉っぱは、くきの
部分についている三角のはかまと呼んでいる
ところがグリーンアスパラガスの葉になります。
給食では、はかまを取って
から使います。
しゅんのトマトは、
スパゲッティに使っています。



○昨日の夕方に「学校給食自主管理・学校給食運営委員会」という会議を行いました。
学校では、毎日約250人分の給食を作っています。
衛生面の確認として毎日(株)一富士フードサービスの方々が衛生のチェックを行っています。月に一度、給食に関係する職員が集まって、衛生面のチェックや給食について話し合いをします。学校薬剤師の浜野先生も参加いただき助言をいただいています。
こうして、毎日食中毒などが起きないように給食が作られています。

トマト	北海道	たまねぎ	愛媛県	グリンピース(冷)	ニュージーランド
にんにく	青森県	グリーンアスパラガス	福岡県	豚肉	岡山県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③