

9月 2日 (水)

鶏肉のからあげ

作り方

① 鶏肉に、しょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつけています。

② 下味をつけた鶏肉に、でんぶんをまぶし、熱した油で揚げます。



きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
けいにくのからあげ
とうがんのちゅうかスープ
きりぼしだいこんのごまからみづけ

おもにエネルギーのもとになる
おさつパン
あぶら、でんぶん
すりごま、さとう
ラー油

おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう
けいにく、ハム

おもにからだのちょうしをととのえる
たまねぎ、にんじん
とうがん、きゅうり
にら、きりぼしだいこん
しょうが、にんにく

クイズ2 今日の「きりぼしだいこんのごまからみづけ」は何でからみをつけているでしょう。

① からし ② ラー油 ③ わさび

今週は、「生活振り返り週間」です。

一口メモ

○昨日も健康委員会の人がクイズを出題していました。
今回もチャレンジしてみてください。「かん国の食べ物は、どれでしょう？ 1ビビンバ 2サムゲタン 3カンジャンケジャン」です。

毎回、こんだてにちなんだクイズを自分たちで考えて
います。自主的に取り組んでいる姿は、とてもいい
ことです。

○今日の給食の副菜は「とうがんの中華スープ」です。



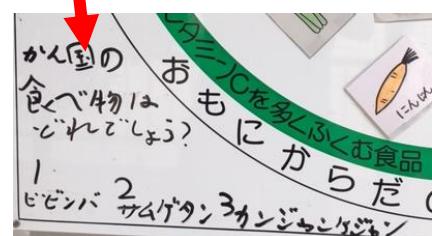
とうがんは、夏が

しゅんの野菜です。

ウリ科の野菜です。収穫したとうがんを冷暗所で
保存しておくと冬まで貯蔵することができます。

なので、とうがんを漢字で書くと冬の瓜「冬瓜」と
書きます。とうがんは、とても大きな野菜です。

今日の給食のとうがんは、1こで約5キログラム
ありました。



きゅうり	愛媛県	たまねぎ	北海道	にら	高知県
にんじん	北海道	しょうが	高知県	とうがん	和歌山県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②