

## 9月15日(火)

きんときまめ

## 金時豆



きんときまめ まめ あかむらさきいろ あざ  
金時豆はいんげん豆のなかまで、赤紫色が鮮やかなことから  
あか「赤いんげん」ともよばれます。

たんすいか ぶつ 炭水化物やたんぱく質、おなかの調子を整える食物せんい  
などをたくさん含んでいます。その他にも、貧血を防ぐ鉄なども含  
まれています。

たにんどんぶり たまご こべつたいおうこんだて  
「他人丼」は、「卵」の個別対応献立です。

## きょうのこんだて

たにんどんぶり  
ぎゅうにゅう  
とうがんのみそしる  
きんときまめのにも

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうにく けいらん、だしこんぶ、うすあげ けずりぶし、あかみそ、しろみそ きんときまめ
みどり	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 あおねぎ、とうがん オクラ

クイズ11 つぎのうち、金時豆が一番よくとれるのはどこでしょうか。

- ① 京都府 ② 北海道 ③ 沖縄県

## 一口メモ

きょう きゅうしよく たにん  
○今日の給食は「他人どんぶり」です。

たにん ぎゅうにく  
他人どんぶりは、だしに牛肉、たまねぎ、  
にんじんなどを加えて、煮て、しょうゆ、  
さとうなどであまからく味つけし、青ねぎ  
を加えて、たまごでとじたものをごはんにか  
ける料理です。

おやこ  
どんぶりには、親子どんぶりもあります。

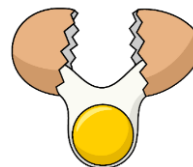
おやこ にく つか  
親子どんぶりは、たまごとけい肉を使います。

おやこ なまえ  
にわとりとたまごで親子と名前がつけられました。

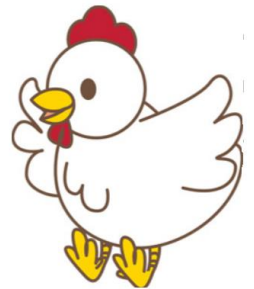
たにん ぎゅうにく つか  
他人どんぶりは、牛肉とたまごを使っています

おやこ たにん な  
ので、親子ではないので他人どんぶりとなづけられました。

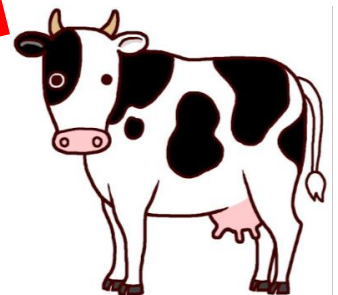
今週は、「食育週間」  
です。食について考  
えましょう。



親子の関係



他人の関係



## 【おまけクイズ】

きゅうしよく どうじょう  
給食のこんだてとして、登場したことのあるどんぶりは、どれでしょうか。

- ① 鉄火丼 ② 天丼 ③ 牛丼

とうがん	愛知県	たまねぎ	北海道	オクラ	高知健
にんじん	北海道	青ねぎ	徳島県	金時豆	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 おまけクイズの答え：③