

## 9月15日(火)

きんときまめ  
金時豆

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「赤いんげん」ともよばれます。  
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。

「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の

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

○今日の給食は「他人どんぶり」です。

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。

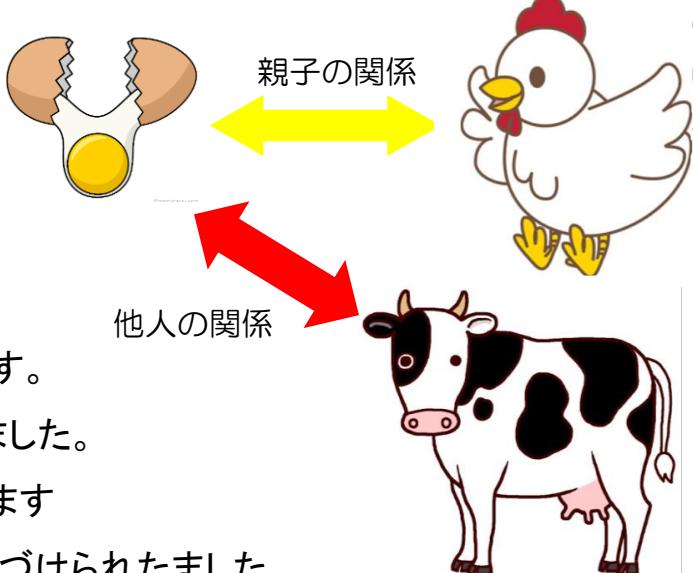
どんぶりには、親子どんぶりもあります。

親子どんぶりは、たまごとけい肉を使います。

にわとりとたまごで親子と名前がつけられました。

他人どんぶりは、牛肉とたまごを使っています

ので、親子ではないので他人どんぶりと名づけられたました。



## 【おまけクイズ】

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