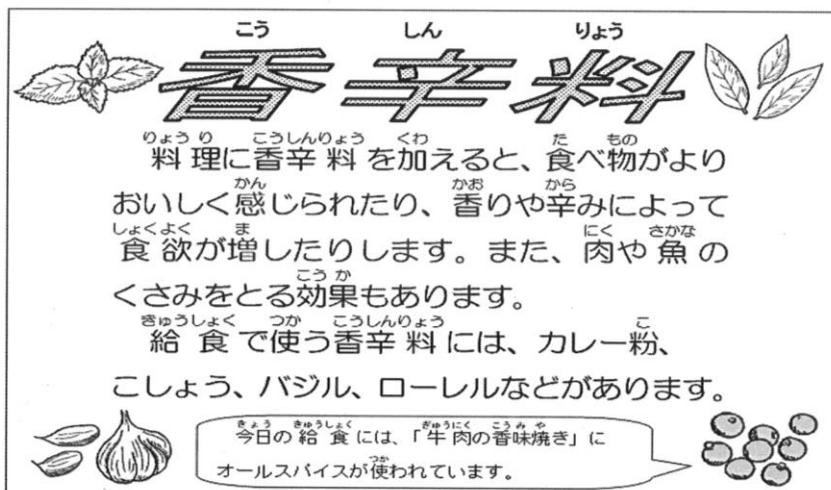


# 9月 25日 (金)



## きょうのこんだて

ごくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ぎゅうにくのこうみやき  
スープに  
サワーキャベツ

|     |   |
|-----|---|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>ごくとうパン、オリーブゆ<br>じやがいも、さとう                   |
| あか  | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう、ぎゅうにく<br>けいにく                            |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる<br>ピーマン、たまねぎ<br>にんじん、グリンピース<br>マッシュルーム、キャベツ |

クイズ17 サワーキャベツに入っている酢の種類はつぎのどれでしょうか。  
①ワインビネガー ②りんご酢 ③米酢

## 一口メモ

○今日の主菜は「牛肉の香味焼き」です。

牛肉にワイン、しお、こしょう、オールスパイス、  
ウスターソース、オリーブ油で下味をつけて、  
ピーマンとまぜ合わせて焼き物機で焼きました。

下味に使っているオールスパイスは、香辛料です。  
「シナモン」「グローブ」「ナツメグ」をまぜ合わせた  
ような香りをしているところから、オールスパイスと  
名づけられました。

○給食では、オールスパイスの

ほかに、一味とうがらし、ガーリック  
カレー粉、こしょう、さんしょう、  
シナモン、タイム、バジル、

ローレルなどの香辛料を使います。



オールスパイス



シナモン



グローブ

ナツメグ

|      |     |       |     |             |     |
|------|-----|-------|-----|-------------|-----|
| ピーマン | 青森県 | たまねぎ  | 北海道 | キャベツ        | 長野県 |
| にんじん | 北海道 | じゃがいも | 北海道 | マッシュルーム(水煮) | 茨城県 |

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①