

12月18日(金)

じゃこ豆 まめ

よくかんで食べること
ができる人気の献立です。

材料 乾燥大豆、じゃがいもでん粉、油、ちりめんじゃこ
いりごま、こいくちしょうゆ、砂糖

作り方

- ①大豆は熱湯にひたします。
- ②ちりめんじゃこはゆでます。いりごまはいります。
- ③大豆にでん粉をまぶして、熱した油であげます。
- ④砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめます。
- ⑤④をちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふります。

カルシウムを多く含む食品を使っています。

ちりめんじゃこ
大豆
ごま

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくとやさいのもの
じゃこまめ
あつさりきゅうり

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら じゃがいも、でんぶん さとう、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、だいず ちりめんじゃこ けいにく、けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ごぼう さんどまめ、にんじん きゅうり

クイズ14 じゃこ豆を食べるとたくさんとれる栄養素は、どれでしょうか。

①カルシウム ②鉄 ③食物せんい

一口メモ

今朝の臨時朝会で校長先生が話されていましたように、全国で1日に新型コロナウイルスにかかった人が3000人をこえました。学校でも「マスクは必ずつける」「手洗いをこまめに行う」「消毒も行う」ことを徹底していきましょう。マスクを外すのは、給食時間だけです。今は、ひとりずつ前を向いて食べています。その理由を考え、自分の身を守るためにも給食時間なるべくしゃべらずにすごしましょう。

今日の副菜は「じゃこまめ」です。

じゃこまめは、大阪府の河内地方で秋まつりやいねかりのいそがしい日に食べられていた料理です。本来は、川にすんでいる小魚のもろことだいをあまからくじっくり煮こんだ常備菜です。だいずと小魚を組み合わせてとっても栄養豊富なおかずになります。

【おまけクイズ】給食のじゃこまめは、もろこの代わりに何を使っているでしょうか。

① 小エビ

② ちりめんじゃこ

③ にぼし

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	きゅうり	福岡県
にんじん	熊本県	ごぼう	北海道	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①②③ おまけクイズの答え：②

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



マスク



手洗い



消毒

