

12月18日(金)

まめ
じゃこ豆

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
砂糖

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にもの
じゃこまめ
あっさりきゅうり

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	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、だいす ちりめんじゃこ けいにく、けずりぶし
み	おもにからだのちょうしきととのえる たまねぎ、ごぼう さんまめ、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
ためにも給食時間と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のごとだいすを
あまからくじっくり煮こんだ常備菜です。

だいすと小魚を組み合わせることでとっても栄養豊富
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	さんまめ(冷)	タイ

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①②③ おまけクイズの答え：②



マスク



手洗い



消毒

