

2月12日(金)

しろ はな まめ

白花豆



はなまめ 花豆はいんげん豆のなかまで、白花豆と紫花豆があります。白花豆は、花も実も白いものです。白花豆のほとんどは、北海道で作られています。

「関東煮」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
かんとうに
あますあえ
しろはなまめにもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、さとう
	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく うすらたまご、ちくわ あつあげ、けずりぶし しろはなまめ
あか	おもにからだのちょうしをととのえる だいこん もやし にんじん
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる だいこん もやし にんじん

クイズ9 白花豆は、大きくて白いので、「豆の○○」とよばれています。さて、何でしょうか。
① 豆の王様 ② 豆のお姫様 ③ 豆の女王

一口メモ

○今日の副菜は「白花豆のもの」です。

白花豆は、べにはないんげんのことです。

江戸時代に日本にやってきましたが、

その当時は、白くきれいな花を見る

ために育てられていました。

大正時代になって、豆を食べるため

栽培されるようになりました。白花豆は、花も実も白いことから白花豆と名前がつきま

した。白花豆には、カルシウムや食物せんい、ビタミンB1などがたくさんふくまれて

いますので、しっかり食べましょう。



○給食では、乾燥の白花豆を熱湯につけて、30分置い

たあと、さとう、しお、うすくちしょうゆを入れて、150度で

90分間焼き物機で煮ました。



○給食では、いろいろな豆を食べてほしいので、

今日の白花豆のほかにも、うずら豆、とら豆、金時豆、

てぼ豆、あずき、大福豆、大豆を使っています。

だいこん	宮崎県	じゃがいも	北海道	もやし	ミンマー(工場:岡山)
にんじん	鹿児島県	こんにゃく(カット)	群馬県	白花豆	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：③