


2月12日(金)

しろ はな まめ

# 白 花 豆



はなまめ まめ しろはなまめ おらさきはなまめ  
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。  
しろはなまめ ほっかいどう つく  
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  
かんとくに  
あまずあえ  
しろはなまめのにも

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
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく うずらたまご、ちくわ あつあげ、けずりぶし しろはなまめ
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 ♪ しろはなまめは、大きく白いので、「豆の〇〇」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

きょう ふくさい しろはなまめ  
○今日の副菜は「白 花 豆 の にも」です。

しろはなまめ  
白 花 豆 は、べ に ば な い い ん げ ん の こ と で す。

え ど じ だ い に ほ ん  
江戸時代に日本にやってきましたが、

とう じ し ろ は な み  
その当時は、白くきれいな花を見る

そ だ  
ために育てられていました。

たい しょう じ だ い ま め た  
大正時代になって、豆を食べるために

さい ば い し ろ は な ま め は な み し ろ し ろ は な ま め な ま え  
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 ろ は な ま め し ゃ く も つ  
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

た  
いますので、しっかり食べましょう。

きゅう しょく か ん ぞう し ろ は な ま め ね っ とう ぶ ん か ん お  
○給食では、乾燥の白 花 豆 を 熱 湯 に つ け て、30 分 間 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

ぶ ん か ん や も の き に  
90 分 間 焼 き 物 機 で 煮 ま し た。

きゅう しょく ま め た  
○給食では、いろいろな豆を食べてほしいので、

き ょ う し ろ は な ま め ま め ま め き ん と き ま め  
今日の白 花 豆 の ほ か に も、う ず ら 豆、と ら 豆、金 時 豆、

ま め お お ふ く ま め だ い ず つ か  
て ば 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	ミヤマー(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