

3月17日(水)

きんときまめ
金時豆

きんときまめ
金時豆は、いんげん豆のなかまです。あかあか赤むらさき色があざやかなことから「赤いんげん」とも呼ばれています。つぶの形や味がよいので、煮豆やようふう洋風の煮こみ料理などによく使われています。



きょう
今日は「ビーンズサラダ」
として登場します。

きょうのこんだて
チキンカレーライス
ぎゅうにゅう
ビーンズサラダ
ミニフィッシュ

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、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、きんときまめ けいにく、ミニフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、キャベツ にんじん、にんにく りんごピューレ

クイズ13 チキンカレーライスに使っている肉は、何でしょうか。

- ① 牛肉 ② ぶた肉 ③ けい肉

一口メモ

きょう きゅうしよく
○今日の給食は「チキンカレーライス」です。

きゅうしよく なか にんき
カレーライスは給食の中でも人気のあるこんだて
です。きょう今日はチキンなので、「けい肉」を使ったカレー
ライスです。

けい肉のことを「chicken(チキン)」といいます。

きゅうしよく しよう にく
給食では、使用する肉によって「ビーフカレー
ライス」や「ポークカレーライス」もできます。

「beef(ビーフ)」は、きゅうにく牛肉で、「pork(ポーク)」が、
ぶた肉です。

きゅうしよく なつやさい ふゆやさい
給食では、「夏野菜のカレーライス」「冬野菜の

カレーライス」「カツカレーライス」「だいず入りキーマカレーライス」も登場します。

きょう きゅうしよく
○今日の給食には「ミニフィッシュ」もついています。

ミニフィッシュは、かたくちいわしをあまからく味つけ
したものです。

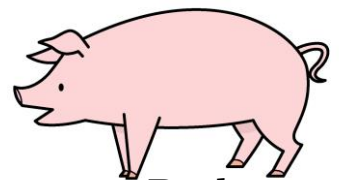
ミニフィッシュは、こざかな あたまた 小魚を頭からしっぽまで食べるのが
できます。からだ ひつよう 体に必要なカルシウムや鉄、マグネシウム
がとれるので、いえ家でのおやつにもおすすめです。



Chicken



Beef



Pork



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	金時豆	北海道
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	にんにく	青森県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③