

3月17日(水)

金時豆

きんときまめ
金時豆は、いんげん豆のなかまで
あか
す。赤むらさき色があざやかなことか
あか
ら「赤いんげん」とも呼ばれています。

つぶの形や味がよいため、煮豆や
洋風の煮込み料理などによく使われて

います。

今日は「ピーンズサラダ」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
ピーンズサラダ
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

○今日の給食は「チキンカレーライス」です。

カレーライスは給食の中でも人気のあるこんだて
です。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。

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、牛肉で、「pork(ポーク)」が、
ぶた肉です。

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」「だいすりキーマカレーライス」も登場します。

○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。

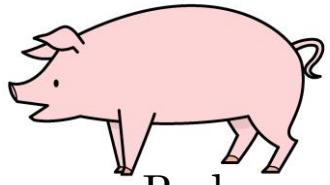
ミニフィッシュは、小魚を頭からしっぽまで食べる事が
できます。体に必要なカルシウムや鉄、マグネシウム
がとれるので、家でのおやつにもおすすめです。



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