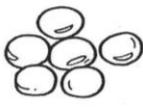


5月7日 (金)

はたけにく
畑の肉

だい ず

大豆



大豆は、肉や魚に負けないほどたんぱく質を多く含んでいるので、「畑の肉」とよばれています。

また、ビタミン、カルシウム、鉄なども含まれていて栄養たっぷりの食品です。

きょうのこんだて
 ぎゅうにくとだいのカレーライス
 ぎゅうにゅう
 レタスとコーンのサラダ
 ヨーグルト

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 だいず、ヨーグルト
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、にんじん、 にんにく、レタス、コーン

クイズ2 大豆からできているものはつぎのうちのどれでしょうか。
 ① うすあげ ② とうふ ③ あつあげ

一口メモ

今日の給食は、牛肉とだいのカレーライスです。
 給食でも人気のカレーライスです。今日のカレーライスには、家ではなかなかカレーライスには入れないだいが入っています。だいが入ることで、カルシウムや鉄、食物せんいもとることができます。家の料理にもすすんで取り入れていただきたい食品です。給食にも登場するだいずにかたくり粉をまぶして油であげて、ちりめんじゃこといっしょにあまからく味つける「じゃこまめ」もおすすりめです。



副菜は「レタスとコーンのサラダ」です。給食では4月と5月だけ使うことができるレタスです。レタスと言えば、みずみずしくて、



シャキシャキとした歯ざわりが特ちょうで、家ではサラダとして使うことが多いです。4月は、レタスのスープで使いました。今日は、レタスとコーンを焼き物機で蒸して、ドレッシングであえました。



じゃがいも	長崎県	にんじん	徳島県	にんにく	青森県
たまねぎ	長崎県	レタス	長崎県	コーン(冷)	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：①②③