

6月25日(金)

はるさめ

はるさめは、じゃがいもやさつまいも、^{りょくとう}緑豆などのでんぶんから作られます。



きゅうしょく 給食では、じゃがいものでんぶんでつく作られた「はるさめ」を使っています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
マーボーはるさめ
チングンサイともやしのあますあえ
アーモンドフィッシュ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、はるさめ あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、あかみそ ぎゅうひきにく、ぶたひきにく アーモンドフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん たけのこ、にら、しょうが しいたけ、チングンサイ もやし

クイズ19 タピオカもでんぶんから作られています。タピオカでんぶんの原料は、
つぎのうちどれでしょうか。

- ① どうもろこし ② さつまいも ③ キャッサバ

一口メモ

○上福島小学校でちょうど熟しているくだものがあることを
芝本先生と管理作業員の佐々木さんに教えていただき
ました。右の写真です。なんのくだものかわかりますか。



漢字で書くと「無花果」です。
はな さ み 花を咲かせないで実をつける

ように見えることからつけられました。
正解は「イチジク」です。野田ふじのふじだなの後ろに
イチジクの木があります。上福島小学校には、果樹が
たくさんありますね。



○今日の主菜は「マーボーはるさめ」です。

マーボーどうふのとうふの代わりにはるさめを使用した料理
です。はるさめは、いもや豆でんぶんから作られています。
中国では1000年以前に緑豆という豆からはるさめを作つ
ていました。日本には鎌倉時代にお坊さんたちが食べる
精進料理として伝わったとされています。給食のはるさめは
じゃがいもでんぶんから作ったはるさめです。



しょうが	高知県	にんじん	長崎県	チングンサイ	長野県
たまねぎ	愛媛県	にら	高知県	たけのこ(水煮)	愛媛県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③