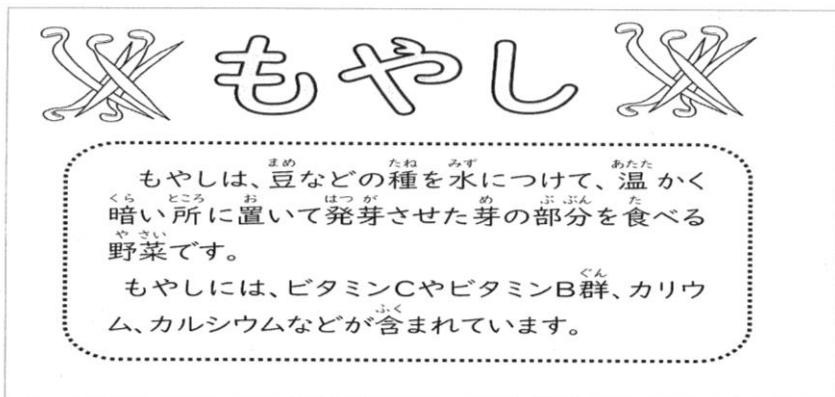


# 7月14日(水)



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのこうみあげ  
みそしる  
もやしのおひたし

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん でんぶん、あぶら、さとう
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、あかもそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし
み どり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、たまねぎ キャベツ、にんじん、オクラ えのきだけ、もやし

クイズ10 今日の「ぶたにくのこうみあげ」の味付けに使われているのは何でしょう。  
①にんにく ②しょうが ③さんしょう

## 一口メモ

○今日の副菜は「もやしのおひたし」です。

焼き物機で蒸したもやしに、さとうとしょうゆを合わせた  
たれをかけました。

給食で使うもやしは、1ふくろ1kg入ったもやしです。  
スーパーなどで売っているもやしは、1ふくろに200g  
入ったものが多いです。上福島小学校では、9kgの  
もやしを使うので、家庭用の200g入りのもやしだと  
45ふくろ分使うことになるので、給食では、たくさん  
の量が入っているもやしを使っています。

○もやしは、豆などを発芽させたスプラウト(発芽野菜)です。シャキシャキとした食感

があります。給食で使っている原料はブラックマッペという  
ミャンマーで作られた豆を使っています。もやしの栽培は、  
岡山県などにある工場で作っています。ほかの野菜と違つ  
て天気によって野菜がたくさんできたり、できなかつたりす  
ることはないので、いつでも作ることができます。

【おまけクイズ】 次の野菜のうちもやしのようにスプラウトは、どれでしょうか。

- ① 青ねぎ ② にら ③ かいわれだいこん

キャベツ	長野県	にんじん	長崎県	えのきだけ	長野県
たまねぎ	愛媛県	しょうが	高知県	オクラ	福岡県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③

