

10月19日(火)



てぼ豆は、皮が白色をしていることから「白いんげん」ともよばれます。

たんばく質や炭水化物、カルシウムのほかに、おなかの調子を整える食物せんいなども含んでいます。

きょうのこんだて

トッパパン、パントマーカッ
ぎゅうにゅう
けいにくのこうそうやき
ウイナーとてぼまめのスープ
キャベツのガーリックソテー

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、マーガリン オリーブゆ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ウイナー てぼまめ
みどり	おもにからだのちようしをととのえる トマト(かん)、パセリ キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム

クイズ12 てぼ豆のほかに給食で使っている豆は、どれでしょう。

- ① ひよこ豆 ② うずら豆 ③ レンズ豆

一口メモ

給食室前にあるカキがだいぶ色づいてきました。

きのうちょうどいい色合いのカキを管理作業員の



佐々木さんがとってくれました。

今年は、カキの木にカラスが
来ないようにあみをかけたり、
事務の田中さん作のカラスを

枝にしているためか、カラスの被害は少ない

です。校庭には、小さいミカンの木があります。

細い枝にミカンがいくつも実っています。

今日の主菜は「けいにくの香草焼き」です。

香草は、香りのある草のことです。料理に香りなど



をプラスします。ハーブともいい

ます。給食では、バジル、しお、こしょう、ワイン、オリーブ油で
けいにくに下味をつけて、焼き物機で焼きました。

【おまけクイズ】

バジルを使ったイタリアのスパゲッティは、どれでしょうか。

- ① ボロネーゼ ② カルボナーラ ③ ジェノベーゼ

たまねぎ	兵庫県	にんじん	北海道	てぼ豆	北海道
キャベツ	群馬県	パセリ	長野県	マッシュルーム(水煮)	千葉県

ごみの分別 □ 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

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう

