

10月19日(火)


**まめ
てぼ豆**

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。

たんぱく質や炭水化物、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

パン・ハム・ソーセージ
きゅうにゅう
けいにくのこうそうやき
ワイン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となる コッペパン、マーガリン オリーブ油
----------	--

あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう けいにく、ワインナー てぼまめ
-----------	--

みどり	おもにからだのちょうしをととのえる トマト(がん)、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。

ささき いろあ いろ
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。

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

枝においているためか、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。

ほそ えだ みの
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。

こうそう かお こうそう や
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】

つか
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

