

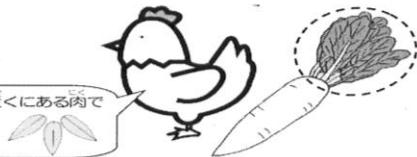
11月22日(月)

しんとうじょう
新登場

ぱ とりなつ葉いため

「とりなつ葉いため」は、鶏のささみとだいこん
の葉を使った、ごはんによく合う献立です。

だいこんの葉は、カロテンやビタミンCのほか、
カルシウムや鉄などを
多く含む緑黄色野菜
です。



ささみは、胸の近くにある肉です。葉の葉に形が似ています。

クイズ15 大阪の粉もん文化は有名です。その粉は何の粉でしょう。

① でんぶん ② とうもろこし粉 ③ 小麦粉

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
おこのみやき
ぶたじる
とりなっぱいため

	おもにエネルギーのもとになる
き	ごはん やまいも、こむぎこ あぶら、さつまいも
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、あおのり けいらん、かつおぶし、ささみ ぶたにく、あかみそ、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 キャベツ、あおねぎ、たまねぎ ごぼう、にんじん、みつば だいこんば

一口メモ

○児童朝会で校長先生は「寝冷えなどしてかぜをひかない
ように気をつけてすごしましよう」と「(公)日本教育公務員
弘済会大阪支部より全17冊セットの図鑑を寄贈いただき



ました。まだ図書室には、入っ
ていませんが、楽しみにしてく
ださい。また、2階にある新聞
コーナーにも休み時間にたくさ
んの子が来てくれています。

そこにある朝日小学生新聞も学校の近くの梶本クリニック
からの寄贈です。学校は、いろいろな方々のおかげで成り立っています。」と話され
ました。

○今日の副菜は「とりなっぱいため」です。給食では
初めて登場するこんだてです。ごはんをおいしく
食べられるように考えました。だいこんの葉と
とり肉のささみを細かくして油づけにしたものを
いためて、しょうゆで味つけしました。



だいこん葉



ささみ (油づけ)

キャベツ	愛知県	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森県
にんじん	北海道	さつまいも	徳島県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③