

3月1日(火)

マナーを守って食べよう



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
ぶたにくのガーリックやき
スープ
カリフラワーとコーンのサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、オリーブあぶら じゃがいも、さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、けいにく
みどり	おもにからだのちようしをとのえる たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース カリフラワー、コーン

クイズ1 ガーリックはつぎのうちの食べもののことでしょうか。

- ① たまねぎ ② にんにく ③ こしょう

一口メモ

きょう しゅさい にく や
○今日の主菜は、「ぶた肉のガーリック焼き」です。

ガーリックは、こうしんりょう
香辛料です。にんにくをこな
粉にした

ものです。きゅうしやく
給食では、にく
ぶた肉にワイン、しお、

こしょう、しょうゆ、ガーリック、ゆ しあたじ
オリーブ油で下味

をつけて、ど や ものき ふんかんや
220度の焼き物機で15分間焼きました。

ふくさい
○副菜は、「カリフラワーとコーンのサラダ」です。

カリフラワーは、おな か やさい
キャベツと同じアブラナ科の野菜です。

た ぶぶん はな ぶぶん
食べている部分は、花のつぼみの部分です。

はな ぶぶん なまえ はな
花の部分なので、名前にもカリフラワーと花という

い み えいご
意味の英語のフラワー(flower)がついています。

カリフラワーは、しろ いろ たいよう あ そとがわ は うちがわ
白い色をしています、太陽に当たらないように外側の葉を内側に

折りこんでいます。葉を折りこまないと太陽に当たって黄色くなります。

カリフラワーのなかまとして「オレンジカリフラワー」や「むらさきカリフラワー」「ロマネスコ」

しゅるい
という種類のカリフラワー

もあります。スーパーなど

み
で見てくださいね。



オレンジカリフラワー



むらさきカリフラワー



ロマネスコ

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	コーン(冷)	北海道
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	カリフラワー	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：②