

# 3月1日(火)



きょうのこんだて  
ごくとうパン  
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 ごくとうパン、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	おもにからだのちょうしをととのえる 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ど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

○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、香辛料です。にんにくを粉にしたもので  
す。給食では、ぶた肉にワイン、しお、こしょう、しょうゆ、ガーリック、オリーブ油で下味  
をつけて、220度の焼き物機で15分間焼きました。

○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、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。  
食べている部分は、花のつぼみの部分です。  
花の部分なので、名前にもカリフラワーと花という  
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、白い色をしていますが、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」  
という種類のカリフラワー

もあります。スーパーなど  
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