３月４日（金）

きょうのこんだて
てまきごはん
（ぎゅうにくのあまからに・ツナソテー）
ぎゅうにゅう
すましじる
いちご

き	**おもにエネルギーのもとになる** ごはん、あぶら、さとう
あか	**おもにからだをつくる** ぎゅうにゅう、やきのり ぎゅうにく、あかみそ ツナかん、とうふ 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** たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり だいこん、にんじん、みつば しいたけ、いちご

クイズ４　手巻きごはんに使われているのりは、つぎのうちのどれでしょうか。
①　あじつけのり　②　あおのり　③　やきのり

一口メモ

〇今日は「卒業おいわいこんだて」です。6年生のみなさんの卒業をおいわいする気持ちをこめて考えたこんだてです。
手巻きごはんは、手巻き用の焼きのりがひとり2ふくろ（10枚）あります。

焼きのりにごはんをのせて、牛肉のあまから焼きかツナソテーの具をのせて、のりで巻いて食べましょう。それに、だしをきかせたすましじると季節のデザートのいちごです。

〇今日のいちごは、香川県産の「女峰」です。
女峰は、今から37年前に栃木県の農業試験場で開発されたいちごです。女峰という名前は、栃木県日光市にある女峰山にちなんでつけられました。サイズはあまり大きくないですが、いちごの香りやあまみ、酸味がしっかり感じられるいちごです。

〇6年生のみなさんは、今日をふくめて卒業するまであと10日給食を食べます。給食は、こどもたちの成長を支えるために栄養のバランスを考えています。毎日食べてきた給食をお手本に栄養のバランスがとれた食事がわかり、これからも自分の体と心を健康にしてくために、栄養のバランスのとれた食事をしていきましょう。

だいこん	香川県	たまねぎ	兵庫県	しょうが	高知県
にんじん	鹿児島県	きゅうり	福岡県	みつば	大分県

ごみの分別　□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③