

**3月10日(木)**

# デコポン

皮がむきやすく、おいしくて人気があります。

デコポンは熊本県や愛媛県、和歌山県、佐賀県などで多く栽培されています。

冬から春にかけてがおいしい時期(旬)です。



きょうのこんだて

ごくとうパン  
ぎゅうにゅう  
とうふのミートグラタン  
おしむぎとやさいのスープに  
デコポン

き	おもにエネルギーのもとになる ごくとうパン ごむぎこ、パンこ、あぶら おしむぎ、じゃがいも
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく、とうふ だいす、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、ピーマン にんにく、キャベツ にんじん、グリーンピース デコポン

クイズ8 グラタンのもとになる料理はどこの国でできたでしょうか。

- ① イギリス ② イタリア ③ フランス

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

○今日の主菜は「とうふのミートグラタン」です。

とうふが入ったミートソース味のグラタンです。  
給食で使っているとうふは、家庭用より少し  
かためでくずれにくく、1キログラムずつ包装

されたものです。



ミートソースは、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためて  
ワインをふりかけます。今日はつぶ状の大豆もミートソースに  
入れています。大豆を入れることで、あぶらっぽさをおさえていま  
す。ミートソースの味つけはケチャップ、トマトピューレ、ウスター  
ソース等でつけて、とろみと風味づけに茶色くなるまでからいり

した小麦粉も加えて作りました。

○今日のデザートにみかんのなかまのデコポンがついています。

デコポンは、ジューシーでまみのあるみかんのなかまです。

## 【おまけクイズ】

2、3月の給食でデコポンは、何回でたでしようか。

- ① 3回 ② 4回 ③ 5回



じゃがいも	北海道	たまねぎ	兵庫県	ピーマン	宮崎県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	にんにく	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①