

3月10日(木)

デコポン

かわ 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

こくとうパン
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 こくとうパン こむぎこ、パンこ、あぶら おしむぎ、じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうひきに、とうふ だいず、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、ジューシーであ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、何回でたでしょうか。

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 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①