

3月22日(火)

アーモンドフィッシュ

アーモンドフィッシュは、乾燥させたカタクチイワシとアーモンドを合わせた食品です。

アーモンド

アーモンドは脂質を多く含む、ナッツのなかまです。カルシウムやビタミンEなども含まれています。

カタクチイワシ

小さいカタクチイワシは、骨ごと食べることができるので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。

かみごたえがあるので、しっかりとよくかんで食べましょう。

きょうのこんだて

チキンカレーライス
ぎゅうにゅう
ビーンズサラダ
アーモンドフィッシュ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、きんときまめ アーモンドフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん グリーンピース、にんにく キャベツ、りんごピューレ

クイズ14 ビーンズサラダに使われている豆はなんですか。

- ① しろはな豆 ② 大豆 ③ 金時豆

一口メモ

先週17日(木)が6年生の最後の給食でした。健康委員会の

栄養黒板の当番も6年生が

担当してくれました。

担当してくれた委員会の子

たちが最後のクイズをだし

てくれました。チャレンジし

てみましょう。「クイズ 6年生は今日が最後の給食です。さーて！6年生の人数は？」

① 28人 ② 29人 ③ 30人(どれかな?)

給食終了後は、6年生全員が給食室に来て、

(株)一富士フードサービスの方々に「6年間おい

しい給食を作ってくださいありがとうございました

た」とあいさつに来ていました。そんな6年生も

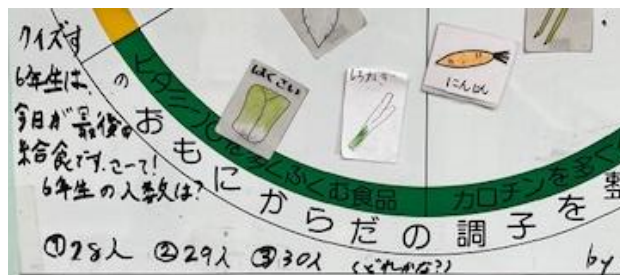
18日に28人全員が無事に卒業式を終えて、

小学校を巣立っていきました。

今日の副菜は「ビーンズサラダ」です。ビーンズは、豆という意味です。

今日は、いんげん豆のなかまの金時豆を使ったサラダです。キャベツと

金時豆を蒸して、手作りドレッシングであえました。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	グリーンピース(冷)	アメリカ
にんじん	徳島県	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

