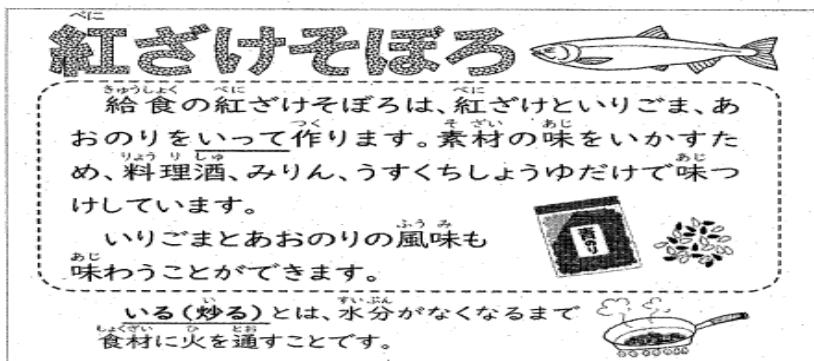


4月12日(火)



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくとじゃがいものにもの
あつあげのしょうゆだれかけ
べにざけそぼろ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、じゃがいも さとう、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、べにざけ けいにく、あつあげ けすりぶし、あおのり
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる ごぼう、さんどまめ にんじん、たまねぎ しいたけ

クイズ2 紅ざけそぼろのようにつぎの中で給食にでるごはんに合うおかずは、どれでしょうか。

- ① うめぼし ② キムチ ③ のりのつくだに

一口メモ

○大阪市の学校給食は、主食のごはんかパン、主菜と副菜のおかず、牛乳を合わせています。主食のごはんは、1週間のうち3回あります。

上福島小学校は学校の給食室でごはんをたいています。



立体炊飯器

給食室にある立体炊飯器と大きな炊飯器でたいています。
今年は、ごはんの日は、米を26キログラム使います。
給食で使っている米は、北海道の「おぼろづき」です。無洗米といって洗わなくていいお米です。30分以上水についてから、たいています。



おぼろづき



○今日の副菜は、ごはんによく合う「べにざけそぼろ」です。細かくしたべにざけにあおのりといりごまを合わせて風味を加えた手作りのふりかけです。フレーク状のべにざけなので骨もなくて食べやすいです。

じゃがいも	鹿児島県	たまねぎ	長崎県	しいたけ(乾)	茨城県
にんじん	徳島県	ごぼう	青森県	さんどまめ(冷)	タイ