

6月7日(火)



トウバンジャン



ソラマメで作った中国の塩辛いみそです。ソラマメのほかに、とうがらしやごまなども入っています。日本ではマー婆ーどうふなどの調味料として知られています。

今日は、「あつあげのピリ辛じょうゆかけ」の味つけにトウバンジャンを使っています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ちゅうかに
あつあげのピリからじょうゆかけ
もやしのちゅうかあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ふたにく、あつあげ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん にら、もやし

クイズ5 あつあげのもとになる食べ物は何でしょうか。
① 大豆 ② 小豆 ③ 牛乳

一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。
よくかんで食べましょう

給食の前とあと手洗いは、いつも以上にていねいに行いましょう。金曜日まで給食の時間に「かむかむメニュー」を担任の先生の指示で一口30回

かんで食べましょう。今日のかむかむメニューは、「もやしのちゅうかあえ」です。給食時間には、健康委員会からの放送もあります。今週は、家でもよくかむことを意識して食べるようになら

ましよう。

○給食時間の健康委員会の放送ではよくかんで食べると体に

いいことが8つあることを紹介しています。体にいいことの

頭文字をとって「ひみこのはがいーぜ」と覚えましょう。

○今日の副菜は「あつあげのピリからじょうゆかけ」です。



あつあげを200度で8分間焼き物機で焼いたあと、さとう、しょうゆ、

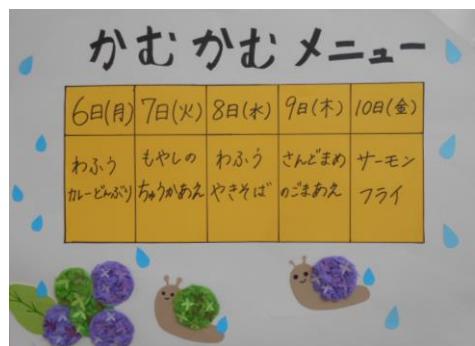
トウバンジャンで作ったたれをかけました。トウバンジャンは、中国四川省の塩からいみそで2000年以上の歴史があります。

四川料理には欠かせない調味料です。給食でもマー婆ーはるさめ、

マー婆ーなす、えびのチリソースなどに使っています。

かむかむメニュー

6月(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
わふく カービング もやしの かあえん	わふく やきそば さとう	わふく カボチャ さんどまめ	ナーモン かぼちゃ	フライ



キャベツ	愛知県	たまねぎ	佐賀県	たけのこ(水煮)	愛媛県
にんじん	長崎県	にら	高知県	もやし	ミヤンマー(工場:岡山)