


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入っています。日本ではマーボー豆腐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、でんぷん ごまあぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、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 だけのこ、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。

給食の前とあとの手洗いは、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」を担当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し

ましょう。

○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。給食でもマーボーはるさめ、

マーボーなす、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日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
わふう カレーうどん	もやし ちゅうかあえ	わふう やまぎ	さんま のまめ	サーモン 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	ミヤマー(工場:岡山)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①