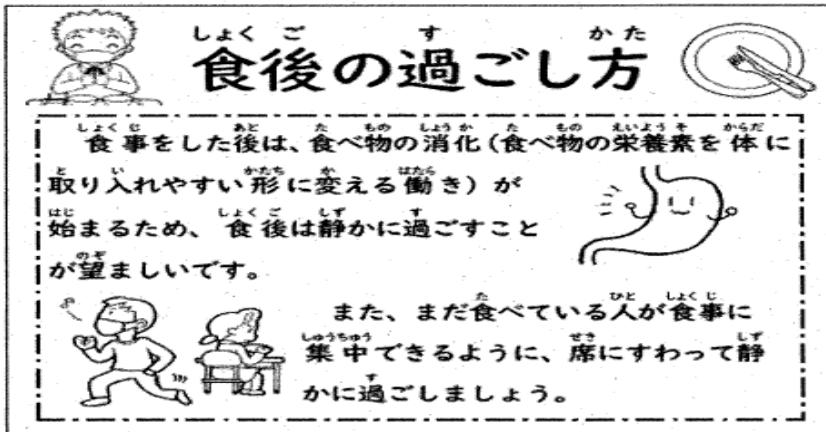


10月14日(金)



きょうのこんだて

ポークカレーライス[こめこ]
ぎゅうにゅう
サワーキャベツ
みかん

	おもにエネルギーのもとになる ごはん じやがいも、あぶら、さとう オリーブゆ
き	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん グリンピース、にんにく キャベツ、みかん

クイズ9 ポークカレーライスの「ポーク」は次のうちのどの食品でしょうか。

- ① 牛肉 ② 豚肉 ③ 鶏肉

一口メモ

○今日の給食はポークカレーライス[米粉]です。

10月まで大阪市は「食物アレルギー対応サポート月間」です。

今日使うカレールウの素も米の粉で作ったルウです。小麦の

アレルギーがある子も食べることができます。

給食に登場するカレーライスは、カツカレーライス、牛肉とだい

ずのカレーライス、夏野菜のキーマカレーライス、ビーフカレー

ライス、チキンカレーライスなどがあります。

○デザートにはみかんがついています。みかんは、これからがおいしくなるくだものです。



みかんは、インドアッサム地方にもともとあったくだもので
日本には、中国から伝わったとされています。みかんのかわは、手でむきやすくて
食べやすいです。かぜの予防やつかれをとるはたらきのあるビタミンCがたっぷり入っています。また、みかんのふくろや白いすじには、細い血管を

じょうぶにするといわれているビタミンPもふくまれているので、できればいっしょに食べましょう。学校にもミカンの木がありますよ。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	キャベツ	長野県	グリンピース(冷)	アメリカ