

11月8日(火)

こめ

米



こめ にっぽん
米は、日本の
しゅしゅく
主食です。

**こめ えいよう
米(ごはん)の栄養**

ごはんには、主にエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。また、たんぱく質やビタミンなども含んでいます。

ごはんのよいところ

ごはんは味にくせがないため、和風・洋風・中華風など、いろいろなおかずとよく合います。

きょうのこんだて
ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのスタミナ焼き
すましじる
とりなっばいため

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ささみ しろみそ、ぶたにく だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる たまねぎ、にんにく にんじん、はくさい、もやし あおねぎ、しめじ だいこんば

クイズ 5 世界の三大こく物は、米、小麦とあとひとつ何でしょうか。
① とうもろこし ② そば ③ きび

一口メモ

今日の主菜の「ぶた肉のスタミナ焼き」は、令和2年度学校給食献立コンクールの最優秀賞のおかずで、令和3年12月17日に初めて給食に出ました。



令和3年12月17日
ぶた肉のスタミナ焼き、じゃこ菜っ葉ごはん、あつあげと冬野菜のあったか煮

ぶた肉のスタミナ焼きがおいしいと好評だったため、定番献立として給食のおかずに出してほしいという意見が多くあがりました。そこで、11月分の給食として登場しました。

ぶた肉をにんにく、料理酒、さとう、しょうゆ、白みそで下味をつけて、たまねぎと合わせて200度17分間焼き物機で焼きました。

今日の副菜は「とりなっばいため」です。

とり肉のささみをフレーク状にして油づけにしたものとだいこんの葉をいためて、料理酒、しょうゆで味つけしました。ごはんにもよく合うおかずです。家でも葉がついてるだいこんを買ったときなど、ささみ(缶)やツナ(缶)で作ってみてください。



だいこん葉



ささみ(油づけ)

たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	にんにく	青森県
にんじん	北海道	青ねぎ	徳島県	しめじ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①