

# 11月15日(火)

きょうのこんだて  
 ちゅうかどんぶり  
 ぎゅうにゅう  
 きゅうりのピリからあえ  
 ソフトくろまめ

## 豆の種類

世界で食べられている豆の仲間は、70種類ほどです。  
 給食には、いろいろな種類の豆が登場します。

大豆のなかま

いんげん豆のなかま

べにばないんげんのなかま

「中華 井」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、でんぷん あぶら、さとう ラー油
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく うすらたまご、ソフトくろまめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、はくさい、にら たけのこ、たまねぎ、しょうが しいたけ、きゅうり

クイズ10 10月の給食の「かぼちゃのいとこ煮」に使った豆は、何でしょうか。  
 ① あずき ② てばまめ ③ 黒まめ

### 一口メモ

今日の給食は「中華どんぶり」です。



中華どんぶりは、八宝菜をごはんの上にかけた料理です。

中華どんぶりという名前なので、中国料理のようですが、

実は中国には「中華どんぶり」という料理はありません。

日本の中華料理店のまかないの料理として誕生した料理といわれています。

中華どんぶりのように、外国生まれの料理のようだけど、実は日本生まれの料理が、あります。たとえば、「天津飯」「エビチリ」「冷やし中華」などです。ほかにもあるので調べてみてください。

給食には「ソフトくろまめ」もつきます。兵庫県の丹波で



とれた黒豆をやわらかく加工したものです。

黒豆は、だいたいのなかまです。皮の色が黒いので、黒豆

といいます。正月のおせち料理には、黒豆の煮ものは、

欠かせません。お正月に食べる黒豆は、「一年間をまめ

(けんこう)に暮らせますように」との願いをこめて食べられ

てきました。黒豆は、体をつくるたんぱく質のほかにも、食物せんいやミネラル、

ビタミン類がたくさんふくまれているので、しっかり食べたい食品です。

きゅうり	宮崎県	たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	北海道	はくさい	長野県	にら	高知県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①