

## 2月3日(金)

## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ちゅうかおこわ  
たまごスープ  
キャベツのオイスターソースいため

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、あぶら もちこめ、くり、ごまあぶら でんぶん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、たまご やきふた、けいにく
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 チンゲンサイ、しいたけ にんじん、コーン

えんぶん  
塩分をとりすぎないようにしよう

## &lt;大阪市の給食での工夫&gt;

- 煮ものやみそ汁などに使うだしは、だしこんぶやけずりぶし、にぼしなどでとります。うま味があり、うす味でも食べやすくなります。
- 季節の魚や野菜、果物などを使います。うま味や香りなどでおいしく食べることができます。
- ゆずやレモン、酢、香辛料などを使って味つけします。料理の味を引き立てることができます。



「鶏スープ」は、「鶏」の画数対称献立です。

クイズ 3 給食のたまごスープの塩分量は、何グラムでしょうか。

- ① 1グラム ② 2グラム ③ 3グラム

## 一口メモ

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

○今週は今年度最後の「歯と口の健康強調週間」です。

給食の前とあとは、感染症の予防のためにもしっかり  
手を洗いましょう。今日のかむかむ



メニューは「ちゅうかおこわ」です。

一口30回しっかりかんで食べましょう。

給食時間は、健康委員会から放送も行います。

今年度の  
かむかむメニュー

1/30(月)	1/31(火)	2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)
ごぼう サラダ	けい肉の ゆず塩焼	おはぎの グラタン	いり大豆	ちゅうか おこわ

○昨日の節分の行事こんだての給食で2年2組の子  
たちが今年の恵方の南南東を向いて給食を食べ  
ていたと高橋先生が教えてくれました。節分気分を  
味わって給食を食べてくれたことうれしく思いました。

○2年生の国語で「すきな場所を教えよう」の学習で



2年2組の子がすきな場所を「給食室」としてくれた子がいます。

毎日おいしい給食を作っている場所だからだそうです。

昨日の昼休みに自分のタブレットで調理員の方々が食缶を洗っ  
ているところの写真をとっていました。

○今日の給食は中華おこわです。おこわは、もち米  
を蒸したごはんのことです。給食では、焼き豚や  
くり(水煮缶)などを入れて作りました。



たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	コーン(冷)	北海道
にんじん	鹿児島県	チンゲンサイ	愛知県	しいたけ(乾)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①