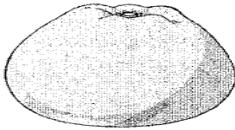


3月3日(金)

デコポン

デコポンは、熊本県や愛媛県、和歌山県、佐賀県などで多く栽培されています。

冬から春にかけてが旬（おいしい時期）です。皮がむきやすく人気があります。



きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
とうふのミートグラタン
おしむぎとやさいのスープに
デコポン

| | |
|---------|--|
| き | おもにエネルギーのもとになる おさつパン あぶら、こむぎこ、パンこ おしむぎ、じゃがいも |
| | おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく、とうふ たいす、けいにく |
| み どり | おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ピーマン にんにく、キャベツ にんじん、グリンピース デコポン |
| | |

クイズ3 おしむぎは何から作られているでしょうか。
① 小麦 ② 大麦 ③ はと麦

一口メモ

○今日の主菜は「とうふのミートグラタン」です。

とうふをミートソースで煮こんで、最後、焼き物機で230度13分間焼きます。給食で使用するとうふは、右の写真のように1kgずつ包装されているものを使います。袋を開けて、サイコロの形に切っています。



だいじう(粒状)

ミートソースは、牛ひき肉のほかに、だいじう(粒状)を少しいれています。だいじう(粒状)は、だいじうを粒のように細かくしたもので、粒のだいじうをミートソースに少し入れることで、あぶらっぽさをおさえます。淡白な味のとうふもミートソースがからんで食べやすくなります。大豆製品がしっかり食べられるので、ご家庭でもぜひお試しください。



とうふ(パック入り)

○今日のデザートは、デコポンです。給食のデコポンは、

和歌山県産のものです。デコポンは、熊本県宇土郡不知火町で栽培が始められたので、「不知火」と名前がつけられました。不知火の中であまみ(糖度)が13度以上すっぱさ(酸味)が1%以下のものだけを「デコポン」と名前をつけられます。いまが、しゅんのみかんです。



| | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|------|
| じゃがいも | 北海道 | たまねぎ | 北海道 | ピーマン | 鹿児島県 |
| にんじん | 鹿児島県 | キャベツ | 愛知県 | にんにく | 青森県 |

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②