

2月18日（水） わかめ

ほっかいどうとうがん 北海道東岸および南西諸島を除く日本の沿
がん 岸と 朝鮮半島のみ分布しています。

すいじん 水温が下がる秋から成長 しはじめ、冬に
なると若いものが収穫されます。この冬の
なま 生わかめがいちばんおいしいそうです。

きょう 今日 給食に使っている 茎わかめは、
は 葉の中央をはし「中肋」とよばれる部分を
つか 使っています。



きょうのこんだて

かんとくに
もやしのゆずふうみ
くきわかめのつくだに
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	（おもにからだをつくる）
か	ぎゅうにゅう・けいにく・ うずらたまご・あつあげ・ けずりぶし・くきわかめ
き	（おもにねつやちからのもとになる）
み	ごはん・じゃがいも・さとう
ど	（おもにからだのちょうしをととのえる）
り	だいこん・にんじん・もやし・ ゆず（かじゅう）・

今週は、「食育週間」
です。

クイズ12 今日 給食に使っている 茎わかめは、別の名前で何というでしょう。

- ①ふろふきだいこん ②にくじゃが ③おでん

一口メモ

ジャーマンポテト
ウィンナーたまご
ほうれん草のおひたし
野菜いため

献立作りからがんばっていたメンバーが、
一人欠席でした。ぜひおうちで作ってみたい
と話していました。出来上がりを参考に
してくださいね。



ツナポテトハンバーグ
野菜のベーコンチーズまき
青菜のごまあえ



うずら卵は一人2個ずつ
配食してください。

じゃがいも	北海道	にんじん	鹿児島県	ゆず(果汁)	徳島県
だいこん	香川県	もやし	種:ミャンマー	茎わかめ	岩手・宮城県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③