

10月分の給食【10/1(木)~10/30(金)】

# 10月30日(金)

## タンタンめんの作り方

- ごま油でしょうが、にんにく、白ねぎ、牛と豚のひき肉をいためて、砂糖、こい口しょうゆ、テンメンジャン、赤みそで味つけし、肉みそを作る。
- スープでにんじん、もやし、中華めん、チンゲンサイを煮る。塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけをして、すりごま、ラー油を加える。
- ②のめんを盛りつけて、①の肉みそをのせる。

タンタンめんは、中国の四川料理を代表するめん料理の1つです。

クイズ21 給食のさくらんぼは、うすい黄色です。なぜでしょう？

今週は「生活振り返り週間」です。

### 一口メモ

①黄色の色をつけているから。

②自然のままでは色をつけていないから。

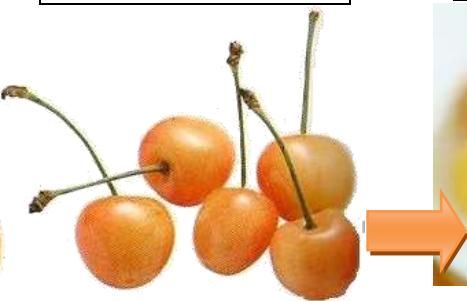
○今日の給食のさくらんぼは缶詰です。缶詰用のさくらんぼは「ナポレオン」という品種を使います。生で食べる6月頃出回る品種は「佐藤錦」です。日本産のさくらんぼは、アメリカ産とは違い、中まで赤くないのが特徴です。

○みんながよく目にする、デザートに1つついている缶詰のさくらんぼは、赤い色素で染めています。ですから、中まで真っ赤です。

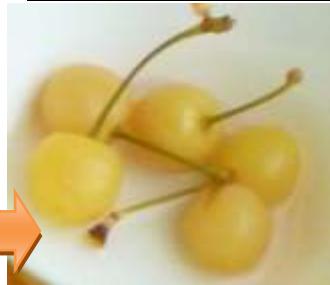
佐藤錦（生食用）



ナポレオン（加工用）



給食の缶詰（無着色）



市販缶詰（着色）



○そろそろ柿がおいしそうに実ってきました。来週あたり、各学年「柿狩り」ができそうですね。



2年（昨年）「柿狩り」



チンゲンサイ

長野県

白ねぎ

北海道

にんにく

青森県

にんじん

北海道

しょうが

高知県

キャベツ

愛知県

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：②

### きょうのこんだて

タンタンめん

キャベツのあますづけ

さくらんぼ（かんづめ）

こくとうパン

ぎゅうにゅう

（おもにからだをつくる）

ぎゅうにゅう・ぶたにく

ぎゅうひきにく

ぶたひきにく・あかみそ

（おもにねつやちからのもとになる）

こうとうパン

ちゅうかめん・すりごま

ラー油・ごまあぶら・さとう

（おもにからだのちょうしをととのえる）

チンゲンサイ・にんじん

しろねぎ・しょうが・もやし

にんにく・キャベツ

さくらんぼ（かんづめ）