

11月分の給食【11/2(月)~11/30(月)】

11月13日(金)

きのこの食べよう

きのこには、おなかの調子を整える食物
せんいが多く含まれています。



ほかにも、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなども多く含まれています。

また、グアニル酸やグルタミン酸といったうま味成分が多いので、料理に使うと味が豊かになります。

クイズ9 今日のスパゲッティに使われているきのこは、「しいたけ」と「しめじ」と、何でしょう？

- ①まつたけ ②なめこ ③エリンギ

一口メモ

○今日の「きのこのスパゲッティ」に使われているきのこは3種類ですが、給食にはほかにもいろいろなきのこが使われています。 [しいたけ]



○2年生が描いた「とりたてのピーマンと柿」です。

きょうのこんだて

きのこのスパゲッティ

やきとうもろこし

1/2こくとうパン

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 ベーコン

き	(おもにねつやちからのもとになる)
こくとうパン	
スパゲッティ・サラダあぶら	
オリーブあぶら	

み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
どり	たまねぎ・にんじん ピーマン・にんにく エリンギ・なましいたけ しめじ・カットコーン



マッシュルーム

※給食では水煮です。



たまねぎ	北海道	ピーマン	大分県	エリンギ	長野県
にんじん	北海道	生しいたけ	徳島県	しめじ	長野県

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

