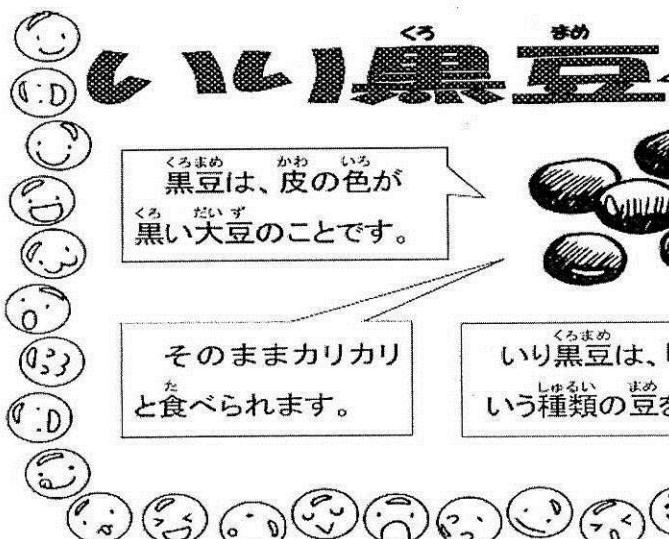


## 4月20日(水)



新登場

きょうのこんだて

ビビンバ

トック

いりくろまめ

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

き ぎゅうひきにく

み ぶたひきにく

ど いりくろまめ

き (おもにねつやちからのもとになる)

ごはん・ごまあぶら・さとう

いりごま(しろ)・トック

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

ど にんにく・きゅうり

り にんじん・きりぼしだいこん

たまねぎ・チングンサイ

えのきだけ

クイズ8 ぐろまめは、赤・黄・緑の何色のグループの食べものでしょう？

今週は「食育週間」です。

## 一口メモ

①赤のグループ

②黄のグループ

③緑のグループ

○今まで給食には袋入りの「いり大豆」は登場していましたが、今日初めて「いり黒豆」が登場しました。黒豆は大豆と同じで、「佃の肉」といわれるぐらいたんぱく質が多い食品です。そして、黒豆といえば思い浮かぶのはお正月のお節料理ですね。6年生は12月にお節料理作りで黒豆に挑戦します。また、1月の給食には黒豆の煮ものが登場します。

伊達巻

紅白かまぼこ

ごまめ

煮しめ

黒豆

きんとん

卒業生が作ったおせち料理です。



いやわらかく煮て食べることが多い  
い黒豆です。今日はカリカリで  
登場です。

## おまけクイズ

韓国・朝鮮のもちのような「トック」は何から作るでしょう？

①小麦粉

②もち米

③うるち米(ふだん食べているお米)

## 産地調べ

きゅうり	香川県	切り干し大根	宮崎県	チンゲンサイ	徳島県
にんじん	長崎県	たまねぎ	長崎県	入り黒豆	兵庫県

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・いり黒豆の袋

クイズ8の答え：① おまけクイズの答え：③