

10月分の給食【10/1(火)～10/31(木)】

# 10月21日(月)

## こんにゃく の種類



こんにゃく



つきこんにゃく



糸こんにゃく



つなこんにゃく

こんにゃく  
今回の給食では、  
牛丼に糸こんにゃく  
を使ってます。

大阪市のおおさかし がっこうきゅうしょく つか  
大阪市の学校給食で使っているこんにゃくには、四角いこんにゃくのほかに、とろてんのよう押し出した「つきこんにゃく」、糸のように細い「糸こんにゃく」、糸こんにゃくをたばねた  
「つなこんにゃく」があります。

### きょうのこんだて

ぎゅうどん

みそしる

はくさいのゆずふうみ

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・うすあげ・  
あかみそ・しろみそ・だしこんぶ・  
けずりぶし

き (おもにねつやちからのもとになる)  
ごはん・サラダ・あぶら・さとう

み (おもにからだのちようしをととのえる)  
ど しようが・たまねぎ・にんじん・  
り もやし・あおねぎ・しめじ・はくさい・  
ゆず(かじゅう)

### クイズ14 牛肉で、ロースとはどの部分をいうのでしょうか？

①腰

②背中

③腹

### 三色栄養黒板

### 一口メモ

○健康委員会には、「どうすれば、上福の子ども達が健康でいられるか」、その手立てをいろいろ考えて、発信するという大切な仕事があります。

○その手立ての一つとして、給食室のところに「三色栄養黒板」があります。毎日、健康委員会の人が、給食に使われている食品を、赤・黄・緑に分類しています。いつも三色そろっていることが、栄養バランスのよい健康でいられるための食事です。

○その時、全校のみなさんに、こんなことにも心がけてほしいことなど書いています。よく見てください。

○うれしいお知らせです。そろそろ「上福の柿」がおいしそうに色づいてきました。管理作業員さんにお聞きすると、カラスも食べに来ているそうです。今週、給食室前の柿を、1年生から収穫したいと思います。休み時間等、自分がとりたいと思う柿を選んでおいてください。高い所もとれるように、管理作業員さんが手伝ってください。

### 産地調べ

たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県	はくさい	長野県
にんじん	北海道	しめじ	長野県	ゆず(果汁)	徳島県

### ごみの分別

□今日の生ごみ…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