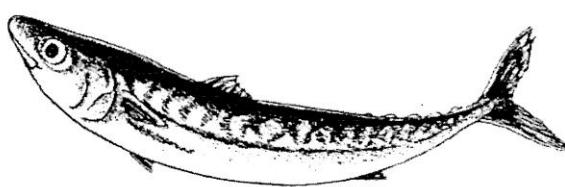


1月分の給食【1/11(水)~1/31(火)】

1月24日(火)

さば



さばは、体をつくるたんぱく質や体の調子を整える
ビタミンB₁、ビタミンB₂、体によい脂肪を多く含みます。
さばの脂肪にはドコサヘキサエン酸(DHA)や
エイコサペンタエン酸(EPA)が多く含まれ血液の流れ
をよくしてくれます。

きょうのこんだて

さばのみそに
ごもくじる
きくなとはくさいのおひたし
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・あかもそ
うすあげ・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・さとう・きといも

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
どり しょうが・だいこん・にんじん
みつば・えのきだけ・はくさい
きくな

今週は「生活振り返り週間」です。

クイズ10 日本で給食が始まったのはいつでしょう?

①明治時代

②大正時代

③昭和時代

一口メモ

★6年生は家庭科で、1食分の栄養のバランスのよい、こんだての考え方を学習しています。学校給食は、そのお手本となります。ご飯が主食で、しる物は具だくさんの五目汁、おかずは体をつくるたんぱく質を多く含む、魚を使った「さばのみそ煮」、野菜のおかずは「きくなとはくさいのおひたし」です。ではお弁当になればどうでしょう。しる物をほかのおかずになります。

6年生がお弁当作りにチャレンジしています。(今日の給食の食材の使用量です)



【五目汁】

さといも 20g うすあげ 5g
だいこん 30g にんじん 10g
みつば 3g えのきだけ 10g
塩、うす口しょうゆ
だしこんぶ、けずりぶし

【さばのみそ煮】
さば(骨付き) 60g
しょうが 1g
さとう、みりん
赤みそ 5g
だしこんぶ

さといもは、
さっとゆで、
ぬめりをとります。

【きくなとはくさいの
おひたし】

はくさい 30g
きくな 10g
さとう、こい口しょうゆ



はくさいは、葉と茎に分けて調理します。なぜ?



さば	長崎県	だいこん	徳島県	みつば	大分県
さといも	宮崎県	にんじん	鹿児島県	きくな	大阪府

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: ①