

2月分の給食【2/1(水)~2/28(火)】

2月6日(月)

茎わかめ

わかめは海そうのなかまで。わかめの葉の芯の部分を茎わかめといいます。

茎わかめには、カルシウムやナトリウム、カリウムが多く含まれています。
今日の給食では茎わかめをつくだ煮にしています。



クイズ4 マヨネーズは、何から作られるでしょう？

① だいす

② ぎゅうにゅう

③ けいらん

一口メモ

★今日のかむかむメニューは「まぐろのしょうゆマヨネーズ焼き」です。一口30回よくかんで食べましょう。

★先週金曜日、6年生が家庭科の学習で「お弁当作り」にチャレンジしました。自分の健康のために、自ら食事を整えることは、自立への第一歩です。中学校3年間は、一生のうちで一番、心身共に成長する時です。志を持ち、よりよく生きていってほしいです。

★学校給食をお手本にして、食材の量を考えました。主食:主菜:副菜=3:1:2です。

6班それぞれ違った内容です。

- 6班 とうふハンバーグ、小松菜とコーンのいためもの、ポテトサラダ、アスパラベーコン（4人分）



きょうのこんだて

まぐろのしょうゆマヨネーズやき
とうふのみそしる
くきわかめのつくだに
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・まぐろ・とうふ だしこんぶ・けずりぶし あかみそ・しろみそ・うすあげ くきわかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・マヨネーズ・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・たまねぎ・にんじん
ど	みつば・しろねぎ
り	

今週は「歯と口の健康強調週間」です。



まぐろ	太平洋	キャベツ	愛知県	にんじん	鹿児島県
白ねぎ	静岡県	たまねぎ	北海道	みつば	大分県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③