

2月分の給食【2/1(水)~2/28(火)】

2月7日(火)

チャンポンは、明治30年ごろ長崎県に来ていた中国人の学生のために、中国の料理人が考えたといわれています。チャンポンという名前は、

①中國語の「かんたんなごはん」という意味の「シャンポン」からついた。

②ポルトガル語の「混ぜる」という意味の「チャンポン」からついた。

などと、いわれています。

チャンポン



クイズ5 「いよかん」をたくさん育てているのは、何県でしょう？

①和歌山県

②愛媛県

③山口県

きょうのこんだて

チャンポン

ピリからあえ

いよかん

しょくパン

(りんごジャム)

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにゅう・やきぶた・いか)

き (おもにねつやちからのもとになる)

しょくパン (りんごジャム)・

ちゅうかめん・さとう・ラーゲ

でんぶん

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

ど はくさい・もやし・にんじん

り にら・きゅうり・だいこん

いよかん

今週は「歯と口の健康強調週間」です。



一口メモ

★今日のかむかむメニューは「ピリからあえ」です。一口30回よくかんで食べましょう。

★昨日に引き続き、お弁当作りを紹介します。給食をお手本に栄養バランスを考えました。どの班も野菜は100g以上、たんぱく質を含む食品は70g~100g使用し、食品分類や五大栄養素も意識しました。1~4班です。

1班 出し巻
き卵、アスパ
ラベーコン、
ポテトサラ
ダ、ほうれん
草のおひたし



2班 チーズ入り卵焼き、
焼き豚とキャベツのいため
もの、ほうれん草のおひたし、
きんぴらごぼう



3班 スクラ
ンブルエッグ、
もやしと
えのきのいた
めもの、ポテ
トサラダ、き
んぴらごぼう



4班 だしまき
たまご、野菜の
ベーコンまき、
ジャーマンポテ
ト、きゅうりの
ピリ辛あえ



いか	アルゼンチン	にら	高知県	だいこん	香川県
はくさい	愛知県	きゅうり	徳島県	いよかん	愛媛県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キップ・りんごジャムの袋 □プラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②