

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中国語の「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



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・ラーウ でんぷん
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

クイズ 「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

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…牛乳キャップ・りんごジャムの袋 □プラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②