

2月分の給食【2/1(水)～2/28(火)】

2月27日(月)

パセリ

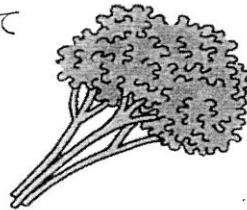
パセリは、濃い緑色が美しく、スープの青みや、料理のかざりに使われたりすることの多い野菜です。

パセリには、いろいろな栄養が含まれて
います。かぜを予防するカロテンや

ビタミンC、おなかの調子を整える

食物せんいを多く含んでいます。

独特の香りは食欲を出し、胃や腸の調子を整えます。



きょうのごんだて

ぎゅうにくのデミグラスソースに
コーンスープ
かぼちゃのプリン
ライむぎパン
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 ベーコン・けいらん
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ライむぎパン・サラダあぶら さとう・クリーム
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・グリーンピース
り	にんじん・にんにく・パセリ りんごピューレ・はくさい コーン・かぼちゃ(ペースト) スイートコーン(クリームかん)

クイズ19 「かぼちゃプリン」がかたまるのは、何を使って作っているからでしょう？

- ① クリーム ② かぼちゃ ③ けいらん

一口メモ

★「かぼちゃプリン」の1人分の材料と分量は、鶏卵(液卵)14g、かぼちゃ(ペースト)14g、牛乳9g、クリーム4g、砂糖3gです。

★お菓子作りの基本は、材料を正確に測ることが大事です。給食室でもきちんと計量してくださっています。

★では、「牛肉のデミグラスソース煮」と「コーンスープ」にはどんな材料が使われているでしょう。

★ただ食べるのではなく、どんな材料が組み合わされて



「牛肉のデミグラスソース煮」は、牛肉、たまねぎ、グリーンピース、みじん切りのにんにくを使い、それをりんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで煮ています。

「コーンスープ」にはスイートコーン(クリーム缶)、はくさい、にんじん、パセリを使用し、チキンスープ、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけしています。

いるのか確かめながら食べるのも大事なことです。

たまねぎ	北海道	はくさい	愛知県	パセリ	静岡県
にんにく	青森県	にんじん	愛知県	かぼちゃ(ペースト)	北海道

ごみの分別 普通ごみ…牛乳キャップ プラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③