

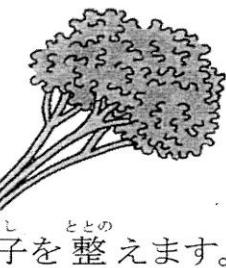
2月分の給食【2/1(水)~2/28(火)】

# 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。



## きょうのこんだて

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  
ライムパン  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにく・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) ライムパン・サラダあぶら さとう・クリーム
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・グリンピース 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ね。

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