

4月14日(金)

3つのグループの食べ物を
バランスよく食べましょう



★ 給食は3つのグループの食べ物がそろっています。のこさず食べましょう。

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく ぶたにく・あつあげ・あおのり けずりぶし べにざけ (フレーク)
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・じゃがいも・さとう でんぶん・いりごま (しろ)
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) しろねぎ・しょうが・たまねぎ にんじん・むきえだまめ しめじ

クイズ4 「やきとり」に使っている肉は何でしょう？

- ① にわとり ② カモ ③ ぶた

一口メモ

○給食では、月曜日から金曜日の5日間で主食がごはんの日は、3回あります。上福島小学校では、給食室でごはんをたいています。169人分のごはんで、米は13. 9kg使用します。

○給食の米は、北海道の「おぼろづき」です。大きな3つの炊飯器でたいていいます。

○今日の給食には、ごはんによく合う紅ざけそぼろもついています。



給食の米は、無洗米で洗わずに使用できる米です。水には、15分ひたしています。



7kgの米がたける炊飯器
3つでたいています。



紅ざけフレークです。
いりごまと合わせて
釜でいって、料理酒、み
りん、うす口しようゆで
味付けし最後に青のり
を加えて、いりました。

白ねぎ	鳥取県	たまねぎ	長崎県	しめじ	長野県
しょうが	高知県	にんじん	鹿児島県	むき枝豆(冷)	台湾

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①