

1月30日(火)

寒さに負けない食事をしよう！



のこさず食べて、じょうぶな体をつくりましましょう！

きょうのこんだて

ビーフシチュー
ツナとキャベツのソテー
りんご
レーズンパン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、ツナ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら さとう、こむぎ レーズンパン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ コーン(れいとう)、りんご

クイズ15 ツナはつぎのうちどの魚からつくられるでしょう。

- ① いわし ② まぐろ ③ アジ

一口メモ

○今日はビーフシチューです。給食のシチューは、小麦粉とサラダ油で作ったブラウンルウを加えて煮こんでいます。



30分ほどかけてじっくりと茶色になるまでいためます。



給食のビーフシチューは、ブラウンルウのほか
に しお、ケチャップ、トマトピューレ、さとう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけして煮こみました。
今週もまだまだ寒さが続きそうです。
ご家庭での食事もしチューやなべ料理など体の内側からあたたまる料理がおすすめです。

○今日はデザートにりんごもついています。今日のりんごは、青森県産です。

【おまけクイズ】

今日のりんごの品種は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① つがる ② ふじ ③ ジョナゴールド



じゃがいも	北海道	にんじん	愛知県	コーン(冷)	北海道
たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	りんご	青森県

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：② おまけクイズ答え：②