

5月16日(水)

うずら卵

たまご

鶏卵の重さ
60～70gうずら卵の重さ
10～12g

うずら卵は、鶏の卵よりも小さいです。
でも、同じ量でくらべると、
うずら卵は、鶏の卵より
エネルギーや脂質、鉄、ビタミンAなどが多いです。

★「八宝菜」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

はっぼうさい
きゅうりのちゅうかあえ
みかん(かん)
しよくパン
ソフトマーガリン
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、しよくパン ソフトマーガリン
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うずらたまご ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、キャベツ、にんじん たけのこ(かん)、ピーマン しいたけ、きゅうり みかん(かん)

クイズ10 はっぼうさいはよい材料をたくさん使った料理です。
今日の八宝菜に使われているきのこはどれでしょうか。

① しめじ ② えのきたけ ③ しいたけ

一口メモ

○今日の主菜は「八宝菜」です。

中国料理のいため料理です。

「八宝」とは、八つの宝と書きますが、

八は、8種類という意味ではなく、八宝は、たくさんのおいしい材料を使った料理という意味です。

給食では、豚肉、うずらたまご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけを使っています。



今週は「生活振り返り週間」です。

○八宝菜にも入っているうずらたまごは、ウズラという鳥が生んだたまごです。ふだんよく見かけるたまごは、ニワトリのたまごです。うずらたまごは、小さくからに、はん点があります。うずらたまごのからは、にわとりのたまごより厚く、長くたくわえておくことができます。



ウズラ



今日の給食では、ゆでてかわをむいて、パックしたものを使っています。

うずらたまごは、八宝菜やかんとうに、中華どんぶりなどにも使います。



うずらたまご

キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県	きゅうり	徳島県
たまねぎ	佐賀県	ピーマン	高知県	たけのこ(缶)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③