

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と脂質、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

はっぽうさい
きゅうりのちゅうかあえ
みかん(かん)
しょくパン
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のになる) サラダあぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、しょくパン 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 八宝菜は良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

今週は「生活振り返り
週間」です。

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、

ハは、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。

○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。



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。



ウズラ



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