

5月22日(火)

えんどう



えんどうは、日本全国で栽培されています。
たくさんとれて、おいしいのは春から夏の初めにかけてです。
今日の「えんどうの卵とじ」のえんどうは、給食室で
さやから豆を取り出して調理しています。

★「えんどうの卵とじ」は、「卵」との個別対応献立です。

きょうのこんだて
きびなごてんぶら
みそしる
えんどうのたまごとじ
ごはん

き	(おもにエネルギーのもとになる) あぶら(なたね)、さとう ごはん
あか	(おもにからだをつくる) きびなごてんぶら、うすあげ あかみそ、しろみそ、だしこんぶ けずりぶし、けいにく、けいらん 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) キャベツ、たまねぎ、にんじん あおねぎ、しめじ、えんどう

クイズ14

きびなごと同じ仲間の魚はどれでしょうか。

- ① まぐろ ② かつお ③ いわし

一口メモ

○今日の副菜は「えんどうのたまごとじ」です。

えんどうには、豆を食べる実えんどうと、
豆が大きくなる前に若取りし、さやごと
食べる「さやえんどう」があります。

今日の給食のえんどうは、さやから豆を取り出した
「実えんどう」です。給食では、ふだんは、れいとう
のグリンピースを使っていますが、えんどうがしゅん
の時期の5月だけ生のえんどうを使います。

○今日の主菜は「きびなごてんぶら」です。



きびなご

きびなごは、大きくて
10センチメートルの小さな魚
です。

かごしま県には、なくてはならない郷土の食材です。

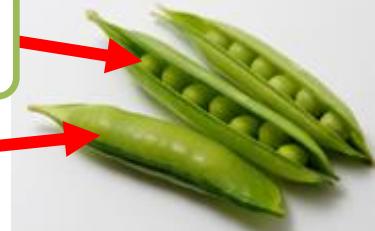
【おまけクイズ】

かごしま県では、「きび」とは、どういう意味で使っているでしょうか。

- ① ぎん色という意味
② きものなどの帯という意味
③ 小さいという意味

み
実えんどう

さや



なかよし畑のさやえんどう

きょうど
しょくさい

えんどう	和歌山県	にんじん	徳島県	キャベツ	兵庫県
たまねぎ	佐賀県	青ねぎ	徳島県	しめじ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②