

5月24日(木)

まめ
豆こんぶ

こうばしくいってある大豆とこんぶが入っています。
カルシウム、鉄、そして食物せんいが多く含まれています。
しっかりかんで食べましょう。

きょうのこんだて

ひとくちトンカツ
ミネストローネ
まめこんぶ
しょくパン
アプリコットジャム
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごむぎこ、パンこ あぶら(なたね)、オリーブあぶら きとう、しょくパン アプリコットジャム ぎゅうにゅう
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく、まめこんぶ 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 トマト(かん) にんじん、にんにく、パセリ

クイズ16 給食では何種類のパンが登場するでしょうか。
① 5種類 ② 7種類 ③ 8種類

一口メモ

○まめこんぶは、こうばしくいってある大豆と
こんぶが入っています。

1ふくろ(6グラム)に、カルシウムや鉄、
食物せんいがたくさん入っています。

成長にひつような栄養素がとれるとともに、
よくかんで食べることができる食品です。

○今日の主菜は「ひとくちトンカツ」です。今日のトンカツは、



給食室で衣とパン粉をつけて、
油であげる手作りのトンカツです。

ぶたにくに衣とパン粉
をつけています。



よくかんで
食べましょう。

まめこんぶ



○ミネストローネは、おもにトマトを使ったイタリアのやさい
スープです。今日の給食では、キャベツ、たまねぎ、にんじん、
トマト(缶)、パセリを使っています。やさいは、85グラムとれる
こんだてです。



【おまけクイズ】ミネストローネは、イタリア語ではどんな意味をあらわすことばでしょうか。

- ① やさいスープ ② 赤い ③ 具だくさん

キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県	にんにく	青森県
たまねぎ	佐賀県	パセリ	香川県	トマト(缶)	イタリア

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③