

越前町学校給食力レンダー

海土里ちゃん献立



【2月の給食目標】協力して時間内に配膳しましょう

2月28日

【献立名】

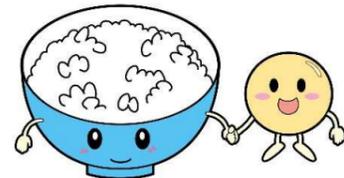
有機玄米ごはん
牛乳
大根のそぼろ煮
のり酢あえ
豆っこ新ちゃん



【献立について】



今日は、海土里ちゃん献立の日です。
今月紹介する食材は「大豆」です。
大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富で、またさらに不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維を確保できる食材です。
今日は、「豆っこ新ちゃん」にさせていただきます。みそときなこも使ったおやつとしてもおすすめの一品です。料理の手間からか食卓のおかずにあがることの少なくなった大豆ですが、栄養満点の食材をこれからも食べていきたいですね。



【使用地場産物】

米 ゆうきげんまい だいこん にんじん だいず みそ きなこ
ほうれんそう

【クイズ】

ごはんをわける時についてのクイズです。
ごはんをわける時には、上からよそっていくとよい。
○か×か。

【解説】



ごはんは、上からよそっていくと、足りないのかわかりにくいので、4つにわけてからよそっていくことをおすすめします。
今日の給食力レンダーには、よそい方の例をのせてあります。見てみましょう。

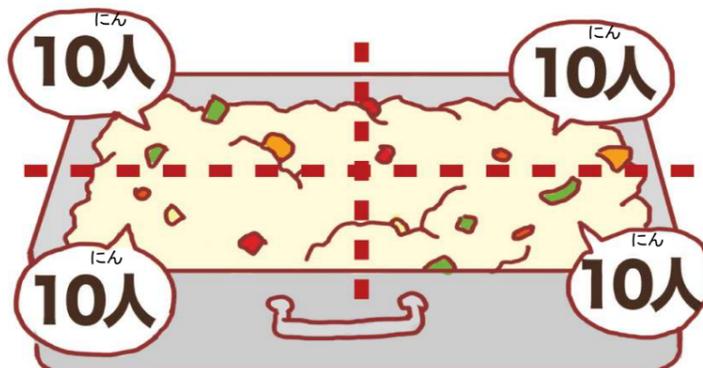
【こたえ】 ×



汁ものはなべ底をよくかきまぜながら盛りつける。

みそ汁やスープは
かきまぜながらわけよう！

おかずは4つにわけて、たりなくなったり、あまったりしないようにじょうずにわけよう！



40人なら4等分した1/4から10人分とる。

