

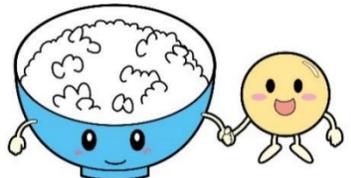
# 越前町学校給食カレンダー

## 海土里ちゃん献立



【3月の給食目標】一年間の食生活を反省しましょう

3月19日

<p><b>【献立名】</b>          有機玄米ごはん          牛乳          わかめのみそ汁          かれいのからあげ          大豆入きんぴら          ミントマト</p> 	<p><b>【献立について】</b></p>  <p>今日は、海土里ちゃん献立の日です。          今日紹介する食材は「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、「大豆入きんぴら」にさせていただきます。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。</p> 
<p><b>【使用地場産物】</b></p>	<p>米      ゆうきげんまい      だいず      とうふ      みそ          かれい      ねぎ</p>
<p><b>【クイズ】</b>          今日は「ごはん」についてのクイズです。          ごはんは、主食、主菜、副菜、汁物にわけるとどれにあたるでしょうか。</p> <p>① 主食          ② 主菜          ③ 副菜          ④ 汁物</p>	<p><b>【解説】</b>          今日の献立の主食は、有機玄米ごはんです。主菜はかれいのからあげ、副菜は大豆入りきんぴらとミントマト、汁物はわかめのみそ汁です。          主食、主菜、副菜、汁物がそろって栄養たっぷりの食事になります。</p> <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】</b> ①</p>

**カルタでしょくいく……おぼえてね！**

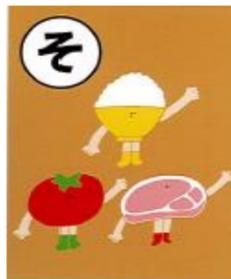
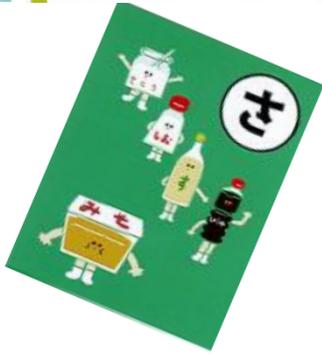
**さ** とうしおりょうりのきほん さしすせそ

**じ** ゆうごやは まあるいだんごと おつきさま

**す** いぶんは こまめにとろう おちゃおみず

**せ** かい は まるい おたが いさまで わけあおう

**そ** れぞれに そざいのもちあじ もっている



「まんまカルタ」群羊社より