

# きゅうしょくしつ 給食室だより

令和5年12月4日

きょう きゅうしょく むぎ はん ほねぶと きゅうにゅう だいこん に  
今日の給食は麦ご飯、骨太ふりかけ、牛乳、大根のそぼろ煮、  
おやこまめ  
親子豆サラダです。

ぶりかけは、ちりめんじゃこ、かつお節、糸昆布といった骨を強  
くする栄養素が多い食材を使い、給食室で手作りしました。

また、大根は冬が旬の野菜です。今日は、新座市の高橋農園さ  
んで収穫された大根をたっぷり使い、煮物にしました。

そして、サラダには、2種類の豆が使われているのがわかりまし  
たか？正解は、大豆と枝豆です。実は、大豆と枝豆は“同じもの”

です。枝豆が成長し熟すと、大豆になります。つまり、枝豆が  
“子供”で、大豆が“親”ということで、親子豆サラダという名前

にしました。

きょう た じょうぶ からだ  
今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！



だいこんに  
大根のそぼろ煮

だいこん つか  
大根は71kg使いました！

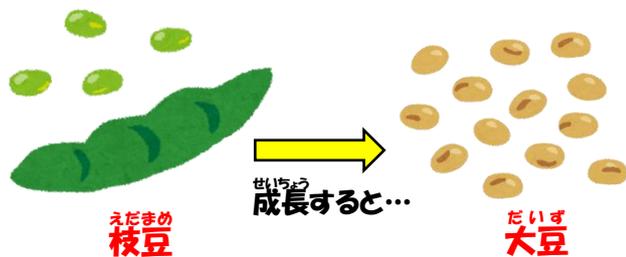


おやこまめ  
親子豆サラダ

えだまめ だいず  
枝豆と大豆です



お米のとぎ汁で下ゆで  
することで、アクを除き  
調味料がしみやす  
くなります



えだまめ  
枝豆

成長すると...

だいず  
大豆