

10月 29日（水）今日の盛り付け

大皿：小松菜

ビスキュイパン

大碗：ミートボール入り

ABCスープ

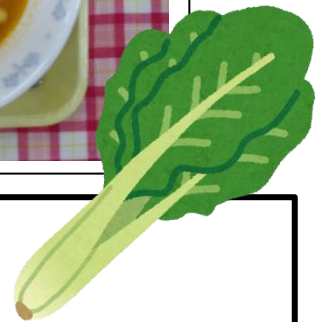
小碗：野菜チップス

トレイ：牛乳

バナナ



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。



こまつな ^{えどがわとくさん} 小松菜は江戸川特産のこまつな ^{じょう} をピューレ 状 にしてクッキー生地に入れ、まる ^ぬ 丸パンに塗って焼いた献立です。

ビスケットの語源ともなっている「ビスキュイ」は、らんぱく ^{らんおう} 卵白と卵黄を別々に泡立てる「別立て」でつく ^{きじ} られるスポンジケーキの生地のことです。ただしビスキュイという言葉は、ことば ^{きじぜんぱん} スポンジ生地全般のことを指す場合や、さ ^{ばあい} バisケットやクッキーなどの焼き菓子を指す場合もあります。どのような意味で用いられているかは、そのぶんめん ^{はんだん} 文面から判断する必要があるひつよう ^{いみ} があります。

小松菜にはほね ^は 骨や歯のもとになる「カルシウム」やけつえき ^か 血液に欠かせない「鉄」、めんえきりよく ^{めんえきりよく} 免疫力を高める ^{べーた} 「β-カロテン」や ^{はだ} 肌の調子を整える「ビタミンC」などが豊富に含まれています。

やさい ^{うすぎ} 野菜チップスは薄切りにした野菜を低温からじっくり ^{あぶら} 油 で揚げた献立です。今日はかぼちゃ、さつまいも、れんこん、ごぼうを使っています。特にさつまいもやごぼう食物繊維が豊富な野菜で、腸の活動を活発にしてくれます。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪