

12月



# ごはんだけだよ

前半号

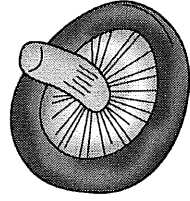
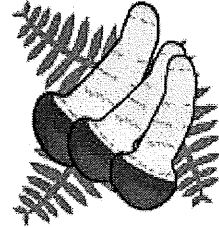
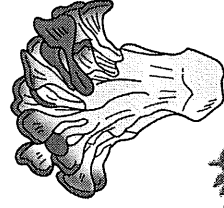
平成23年11月30日  
京丹後市立峰山小学校

日にち	ごはん	こんだて	あかのたべものからだをつくる	みどりのたべものからだの調子を整える	きいろのたべものエネルギーや熱になる
1 (木)	ごはん 	とり肉とレバーとさつまいものうま煮 きのこほうれん草のおひたし とうふのすまし汁 牛乳	とり肉、レバー、みそ、とうふ、かまぼこ、牛乳	しょうが、ほうれん草、しめじ、白菜、えのきたけ、ねぎ	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、油、さとう
2 (金)	わかめごはん 	肉だんごと冬野菜のミルク煮 マカロニサラダ みかん 牛乳	わかめ、ぶた肉、卵、ハム、牛乳	しょうが、ねぎ、白菜、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、みかん	米、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ
5 (月)	ぶた肉としめじのごはん 	はんぺんの甘酢あえ コーンスープ 牛乳	ぶた肉、卵、はんぺん、わかめ、ベーコン、牛乳	しめじ、しょうが、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、コーン	米、みりん、さとう、油、ごま
6 (火)	ごはん 	大豆とひじきのかきあげ キャベツとじゃこの酢のもの さつまい 牛乳	大豆、ひじき、えび、卵、ちりめんじゃこ、わかめ、とり肉、みそ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、もやし、ねぎ	米、さつまいも、小麦粉、油、さとう、こんにやく
7 (水)	麦ごはん 	ビーフストロガノフ 野菜とりんごのサラダ ココアプリン 牛乳	牛肉、生クリーム、ハム、牛乳	しめじ、玉ねぎ、マッシュルーム、水菜、キャベツ、りんご	米、麦、油、バター、小麦粉、さとう、ココア
8 (木)	ごはん 	サワラの変わりあげ 五色あえ みそけんちん汁 牛乳	サワラ、卵、とうふ、ぶた肉、みそ、牛乳	にんじん、白菜、ほうれん草、大根、ねぎ	米、小麦粉、油、マロニ一、ごま、さとう、里いも
9 (金)	ごはん 	卵のミートカップ 大根のマセドアンサラダ わかめスープ 牛乳	卵、ぶた肉、ハム、ベーコン、わかめ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、大根、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、油、マヨネーズ

## たべものクイズ

食べものがおいしく感じる季節です。  
みなさんは茶碗蒸しは好きですか？  
実は茶碗蒸しには入れてはいけない  
といわれる、きのこがあります。  
それはどのきのこでしょうか？

- ① マイタケ
- ② マツタケ
- ③ シイタケ



正解は① マイタケです。

マイタケには、卵のたんぱく質をバラバラにするたんぱく質分解酵素が多くふくまれています。ぶつう、たんぱく質は熱を加えると固まる性質がありますが、生のマイタケを入れた茶碗蒸しは、この消化酵素の力がはたらき、ドロドロになってしまうことが知られています。ただし、あらかじめマイタケに火を通しておけば、消化酵素はたらかなくなり、大丈夫です。