



# なかもとランチタイム

★今日のこんだて★ ☆さいたま市の特産品くawaii☆

ホット  
ちゅうかめん



マーボー  
ラーメンのしる

くきわかめの  
チョコナムル

もりつけひょうに  
まちがいがありました。  
このばしょは、  
くきわかめのチョコナムル  
です。気づいてくれた  
みなさん、ありがとう！

くawaiiのからあげ

## 【給食のお話】

今日の給食は、さいたま市の特産品のくawaiiを油で揚げたからあげです。くawaiiは、埼玉県や広島県でよく育てられています。仲本小の給食では、毎年若谷農園さんのくawaiiを使用しています。くawaiiは、冬の旬の食材で、芽がよきと出た、特徴的な形をしています。そのため、日本では「芽が出る」縁起物として、お正月のおせち料理に入っていることもあります。独特のほろ苦さがありますが、ほくほくしていて、とてもおいしいですよ。さいたま市では身近なくawaiiですが、実は、高級品です。食べたことない人もぜひ、一口チャレンジしてみてください。

## 【担任の先生方へ】

今日はとくにありません。いつもありがとうございます♪

自分が食べられる量を考えて、みんなでいしきしてみよう！ 苦手でもあと1くちチャレンジ♪

## 【昨日の残菜】

- ★ツイストパン：4コ
- ★トルティージャ：33コ
- ★ガスパチョ・カリエンテ：22.7kg (約137人分)
- ★エンサラダ・デ・サナオリア：1.7kg (約53人分)
- ★牛乳：46本



寒くなってきて、おやすみが増えてきました。むりはせず、自分の食べられる量をチャレンジしよう！

仲本小学校全体の残菜率は5.7%でした！