

きゅうしょく  
4月24日(月)の給食



きゅうしょく  
4月25日(火)の給食



きょう おお かま さかな に  
今日は大きな釜で魚を煮ました。  
みそ、しょうゆ、さとう、酒で煮汁を作り、しょうが  
をたっぷり入れた「さばのみそ煮」です。魚に  
は、成長期の体をつくる栄養がいっぱい  
です。良質なたんぱく質やカルシウムなどが  
ふくまれています。



きょうは、米粉パンが夫斯基ます。  
おおいたけんさん  
大分県産のひのひかりなどの米を粉にして  
がっこうきゅうしょくよう  
学校給食用のパンが当日の朝工場から運  
ばれてきます。米粉のパンはコッペパンに  
くらべてもっちりとしています。

しょうりょう  
少量づつよくかんで食べましょう。



きゅうしょく  
4月26日(水)の給食



きゅうしょく  
4月27日(木)の給食



きょうは、<sup>どん</sup>ビビンバ丼です。

ビビンバは<sup>かんこくりょうり</sup>韓国料理のひとつです。<sup>うつわ</sup>器にごはんを盛り、<sup>にく たまご やさい</sup>肉や卵、野菜のナムルなどをきれいに<sup>かざ</sup>飾り、<sup>た</sup>食べる時に、<sup>とき</sup>ごはんと<sup>ぐ</sup>具をよく<sup>ま</sup>混ぜて<sup>た</sup>食べます。

給食では<sup>きゅうしょく</sup>肉と<sup>にく やさい</sup>野菜を<sup>あじつ</sup>味付けしたものを<sup>うえ</sup>ごはんの上<sup>ま</sup>にのせてよく混ぜて<sup>ま</sup>食べます。



ぎゅうにゅう  
牛乳でカルシウムをとろう!

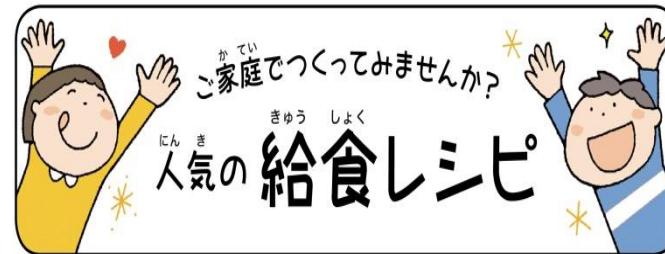
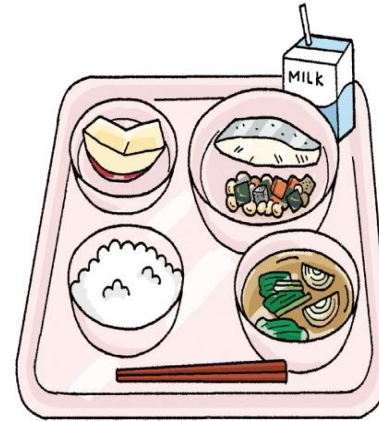
カルシウムは<sup>ほね</sup>骨や<sup>は</sup>歯の<sup>ざいりょう</sup>材料です。<sup>さかな</sup>魚や<sup>こまつな</sup>こまつななどの<sup>あおな</sup>青菜にも<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれています。<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳はその<sup>の</sup>まま<sup>の</sup>飲むほかに<sup>りょうり</sup>料理にも<sup>つか</sup>使えて<sup>いちばん</sup>カルシウムをとれる一番いい<sup>しょくざい</sup>食材です。<sup>きょう</sup>今日も<sup>に</sup>ペンネの<sup>つか</sup>クリーム煮に使われています。<sup>のこ</sup>残さず<sup>た</sup>食べましょう。

4月28日(金)の給食 きゅうしよく



給食の栄養 きゅうしよく えいよう

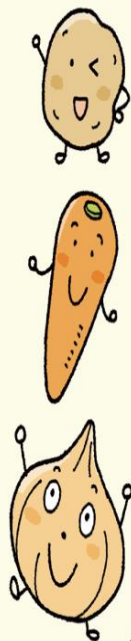
学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



今日の給食はルウからてづくりチキンカレーです。たまねぎをじっくりと炒めて、たくさんの調味料を使って、附属オリジナルの美味しいカレーが出来ました。毎月、いろいろなカレーが登場します。お楽しみに!!



星形のラッキー人参いり! 人参には皮膚や粘膜を健康に保ってくれる栄養素カロテンがとても多く含まれています。



給食室の大きな釜で煮る「さばの味噌煮」は子どもたちも大好きなようです。食缶は、いつもからっぽになって返ってきます。

材料:4人分

- さば切身……60g 4切
- 生姜……ひとかけら
- 麦味噌…大さじ2
- 三温糖……大さじ3
- 濃口しょうゆ…大さじ1
- 料理酒……大さじ2
- 水……………150ml

※調味料は大量調理の給食の分量とは少し変わります。家庭用で計算していますがお好みで加減してください。

作り方

- ①鍋に調味料を入れてよく混ぜて少し加熱する 火を止める
- ②①の中に千切り生姜半量を入れ、さばは皮目を上にして入れる
- ③残りの生姜を魚の上に入れ、クッキングペーパーで落としぶたをして中火で10分～15分煮る。(煮すぎると魚の身が固くなるので気をつける)
- ④火を止めてしばらく煮汁の中で味を含ませる。
- ⑤おいしい、さばの味噌煮のできあがりです。