

きゅうしょく
5月15日(月)の給食



きょう 今日^{きょう}はニラ^{にら}のかぼす^{かぼす}和え^{あえ}を食べ^たます。。ニラ^{にら}は、疲労^{ひろう}回復^{かいふく}に役立つ^{やくだ}ビタミン^{びたみん} B1^{B1} を多く^{おほ}含ん^{ふく}でいます。さらに、その^{その}ビタミン^{びたみん} B1^{B1} を体^{からだ}の中^{なか}に長^{なが}くとどめて、疲労^{ひろう}回復^{かいふく}の力^{ちから}を長^{なが}く発揮^{はつき}させる成分^{せいぶん} (アリシン) が入^{はい}っているの^ので、スタミナ^{スタミナ}がつくと言^いわれています。ビタミン^{びたみん} A も豊富^{ほうふ}なので、かぜ^{かぜ}をひきやす^ひい人^{ひと}にとともおすす^{すす}め^めの「ニラ^{にら}」です。

おおいたけん 大分^{おおいた}県^{けん}のニラ^{にら}の生産^{せいさん}量は全^{ぜん}国^{こく}でも上^{じょう}位^いに入^{はい}ります。

(2021^{ねん}年^いは5^ご位^い)で^でした。

おおいた と 大分^{おおいた}で採^とれたニラ^{にら}を食^たべて元^{げん}気^きになろう!



きゅうしょく
5月16日(火)の給食



はっぼうさい 八宝^{はっぼう}菜^{さい}は中^{ちゅう}国^{ごく}料理^{りょうり}のひ^ひとつ^つで『五^ご目^{もく}う^にま^い煮^に』とも^い言^いわれ^れま^ます。お肉^{にく}やい^いろ^ろい^いろ^ろな野^や菜^{さい}を炒^{いた}め合^あわ^わせ^せたもの^{もの}です。八宝^{はっぼう}菜^{さい}は漢^{かん}字^じで^では数^{すう}字^じの「八^{はち}」、「宝^{たから}」に野^や菜^{さい}の「菜^{さい}」と書^かきま^ます。八宝^{はっぼう}菜^{さい}の「八^{はち}」は、8^{しゅるい}種^い類^みの^のとい^いう意^い味^みで^ではな^なく、『た^たく^くさ^さん^んの』とい^いう意^い味^みが^があ^あり^りま^ます。今^{きょう}日^{じつ}の八宝^{はっぼう}菜^{さい}に^には、豚^{ぶた}肉^{にく}、たま^{たま}ね^ねぎ、に^にん^んじ^じん、し^しい^いた^たけ、き^きく^くら^らげ、き^きャ^やべ^べつ、た^たけの^のこ、う^うず^ずら^ら卵^{たまご}、き^{しゅるい}ぬ^いさ^いやの9^{しゅくざい}種^い類^みの食^{つか}材^{ざい}を^を使^{つか}いま^ました。い^いろ^ろい^いろ^ろな食^{しゅくざい}材^{ざい}のう^うま^まみ^みが^がた^たく^くさ^さん詰^つま^まっ^つて^てい^いま^ます。

きゅうしよく
5月17日(水)の給食



きょう ふくおか きょうどりょうり ちくぜんに た むかし ふくおか
今日は福岡の郷土料理の筑前煮を食べます。昔、福岡
の北部を「筑前」と呼んでいたことからこの名前が付いたといわれています。

ふくおかけん ちゃ さんちや め ちほう と
デザートには福岡県のお茶の産地八女地方で採れる
やめチャを使ったムースが付きます。

ちゃつ うた なつ ちか はちじゅうはちや
茶摘みの歌に「夏も近づく八十八夜」とあります。

はちじゅうはちや りっしゅん かぞ はちじゅうはちにちめ い
八十八夜とは立春から数えて八十八日目のことを言
います。このころになると、茶摘みが始まります。



きゅうしよく
5月18日(木)の給食



りょうり
コロッケはフランス料理の「croquette (クロケット)」が
ルーツと言われています。クロケットとは、「カリカリした物」
という意味のフランス語「クロッカー」からつけられたといわ
れています。フランスでは、コロッケといえばクリームコロッケ
ですが、日本では日本人の好みに合う、じゃが芋で作り変
えたとされています。

きょう しん じゃがいも つか きゅうしよくしつ
今日は、新じゃがいもを使って給食室で
100個のコロッケを作りました。

あじ た
味わって食べてください。



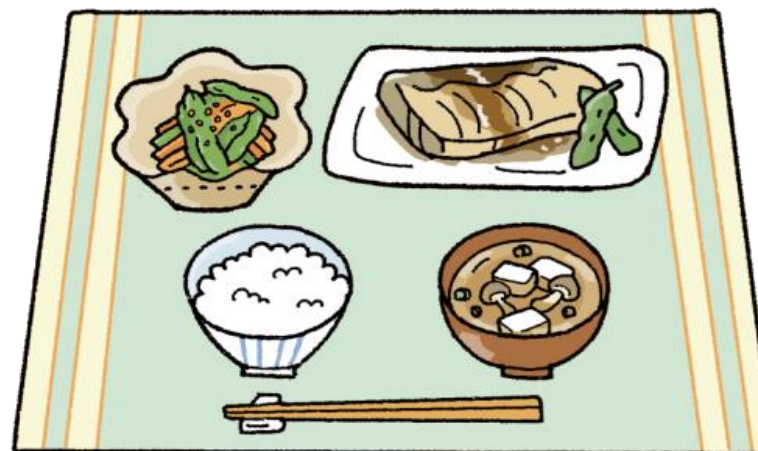
5月19日(金) ^{きゅうしょく}の給食



^{さいりょうへんこう}材料変更です。
^{さといも か はい}里芋の代わりにかぼちゃが入ります。

^{じる おおいたけん だいひょう きょうどりょうり}だんご汁は、大分県を代表する郷土料理です。
^{ひら}平たくのばしただんごと、^{やさしい}たっぷりの野菜を入れた汁です。
^{おかし こめぶそく か つか}昔、米不足のため代わりに使われていたのが小麦粉でした。
^{こむぎこ}そのため「やせうま」や「まんじゅう」などの小麦粉を使った
^{りょうり}料理がたくさん食べられてきました。
^{かてい きせつ}家庭や季節によりだんご汁に使われる食材は変わります。
^{にぼ おぎ}煮干しのだしに麦みそを使うことが多いようです。
^{きょう やさい}今日も野菜たっぷりのだんご汁です。のこさず食べましょう。

^{わしょく}和食で
^{えいよう}栄養バランスを!



^{わしょく きほん しゅしょく べいはん するもの}和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを
^{しゅるいく あ しょくじ}2、3種類組み合わせさせた食事です。
^{べいはん ちゅうしん さかな にく りょうり なんしゅるい やさい}米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜
^{まめるい りょうり}やいも、豆類などの料理、だしのきいた具だくさんの
^{するもの く えいよう}汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。