

5月22日(月)の給食 きゅうしよく



5月23日(火)の給食 きゅうしよく



もうすぐ運動会ですね。 うんどうかい

給食では、今日から「運動会応援メニュー」として、 きゅうしよく きょう うんどうかいおうえん

スタミナがついて元気が出るメニューや練習後に食べやすい げんきで れんしゅうご た

冷たいデザートなどを取り入れました。 つめ と い

しっかり給食を食べて本番に向けてがんばってください。 きゅうしよく た ほんばん お

今日は、納豆と豚肉、大分のねぎをにんにくと味噌で味付け きょう なっとう ぶたにく おおいた

した『スタミナ味噌』です。 みそ

ごはんのにのせて食べるととてもおいしいです。 た



今日は、ウインナーパンです。 きょう

パン屋さんから届いたパンに野菜とウインナーをはさみ や とど やさい

チーズをかけてオーブンで焼きました。

ケチャップは自分でかけて食べてください。 じぶん た



野菜がたくさん入ったスープはビタミンやミネラルが豊富 やさい ほうふ

です。しっかり食べましょう。
 フルーツポンチはくだもの、ゼリー、白玉団子をサイダーと あま

混ぜ合わせました。シュワシュワと甘くておいしいですよ！
**※白玉だんごは、つるんとしているので少しづつ
 よくかんで食べましょう！**

きゅうしょく
5月24日(水)の給食



きむたくごはんの登場です。

長野県の塩尻市内の学校で人気のメニューです。

長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域です。

そこで漬物をおいしく食べてもらうために考え出された

家庭料理だそうです。キムチに含まれる乳酸菌には整腸

作用、辛み成分のカプサイシンは脂肪燃焼効果、ベーコ

ンにはビタミンB、体の中でお米の炭水化物をエネルギ

ーにかえる手助けをしてくれます。

ポリポリおいしいキムタクごはんです！

しっかり食べて元気に体を動かしましょう！

きゅうしょく
5月25日(木)の給食



今日は抹茶むしパンを手作りしました。

新緑の季節に抹茶を入れて甘さ控えめに作りました。

抹茶は香りや味だけでなくいろいろな栄養素が含まれて

います。その中の一つにカテキンという栄養素が入ってい

て、菌をやっつける働きがあります。その他にビタミンA、

ビタミンC、ミネラル、食物繊維などの健康に役立つ成分

が含まれています。お茶は飲むだけでなく、茶を食べたり、

茶がらを利用することで、健康に役立つ成分を丸ごととる

ことができるスーパーフードです。

5月26日(金) ^{きゅうしょく}の給食



22日(月)の給食に出した「スタミナねぎ味噌」
毎年この時期に提供する人気メニューです。今回もみんなよく食べていたので
ご紹介します。今年はねぎを入れてパワーアップさせました。

- 材料
- サラダ油・・・小さじ 1
 - 豚挽き肉・・・160g
 - 酒・・・・・・・・大さじ 1
 - にんにく・・・5g
 - 麦味噌・・・・大さじ 3 と 1/2
 - 三温糖・・・・大さじ 3
 - 水・・・・・・・・大さじ 1
 - ひきわり納豆・・・2 パック (80g)
 - 水・・・・・・・・大さじ 1
 - 葉ねぎ・・・・25g～50g

スタミナねぎ味噌

- 作り方
- ①フライパンにサラダ油を少量入れひき肉を炒め(余分な脂を取り除く)
 - ②酒・にんにく・麦味噌・三温糖・水を加えよく炒める
 - ③水でのばした、ひきわり納豆を加えさらに炒める
 - ④最後にたっぷりねぎを加え出来上がりです

※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。

^{あす}明日は ^{うんどうかい}いよいよ運動会です。
^{きゅうしょく}きょうの給食は ^{てん}とりてんカレー(とり点カレー)です。
^{てん}点が ^{てん}たくさんとれるように‘とり点カレー’です。
^たしっかり食べて ^{げんき}元気に ^{うんどうかい}運動会の ^{ほんばん}本番を ^おむかえましょう。

