

きゅうしょく
6月19日(月)の給食



おやさいのおすあえ

とりにくの
バーベキューソース

ごはん

かぼちゃのみそしる

きょう とりにく
今日は鶏肉のバーベキューソースです。
にく おい しさを ひ た
肉の美味しさを引き立ててくれるソースにはいろいろな物
があります。今日は、ケチャップ、味噌、しょうが
きょう
ごピューレなどを使い最後に大分県産のねぎとかぼすを加
つか さいご おおいたけんさん
えさっぱりと仕上げました。揚げたての鶏肉と混ぜて出来
しあ
上がりです。よくかんで、味わって食べましょう。



きゅうしょく
6月20日(火)の給食



シークワーサータルト

ミートスパゲティ

キャベツとたまごのスープ

きょう だいす
今日はみなさんが大好きなスパゲティです。

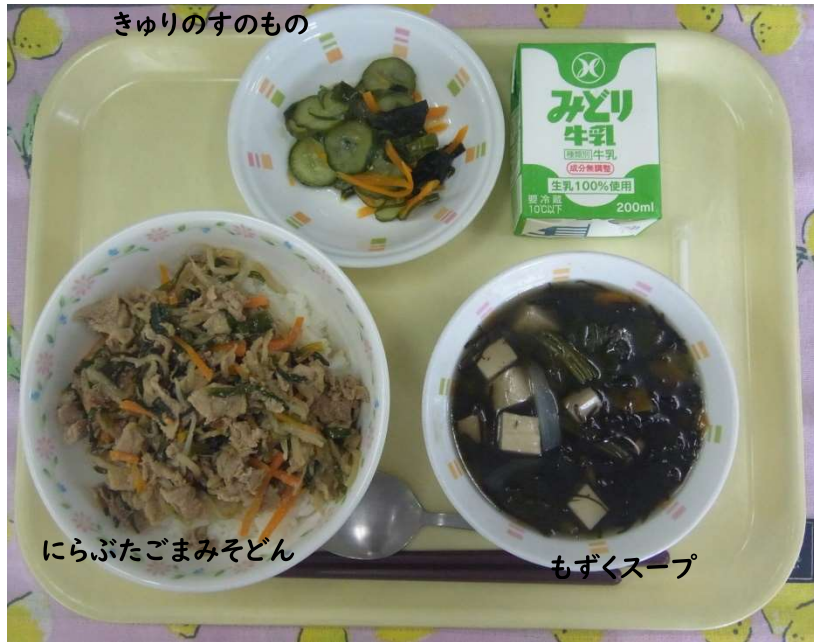
スパゲティはイタリアの麺です。イタリア語でスパゲティは

ほそ ひも いみ
「細い紐」という意味です。イタリアでは小麦から作られる
こむぎ つく
食品のことをパスタと言います。パスタの種類は500種
しよくひん
以上あると言われていています。

きょう あじ
今日はトマト味のミートスパゲティ
です。



きゅうしょく
6月21日(水)の給食



きゅうしょく
6月22日(木)の給食



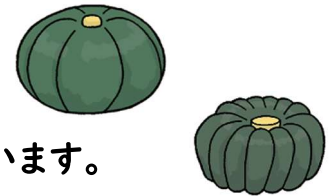
きょう ぶた み そどん ぶたにく ふく
今日はにら豚ごま味噌丼です。豚肉に含まれるビ
タミン B1 は疲労回復に役立つビタミンで、ごは
んなどに含まれる炭水化物を体の中でエネルギ
ーに変える働きがあります。ビタミンB1の多い
ぶたにく やさい く あ た
豚肉と野菜を組み合わせる食べることがとても
だいじ ぶたにく
大事です。ニラと豚肉で
ひろうかいふくこうか たか
疲労回復効果が高まります。



きょう にほん おお りゅうつう
今日はかぼちゃスープです。日本で多く流通しているものは
「西洋かぼちゃ」といいます。

あま つよ
甘みが強く、ホクホクとしています。

にほん たんぱく
「日本かぼちゃ」は淡白でねっとりしています。



きゅうしょく
給食クイズ かぼちゃはどこにできるでしょうか？

- ①土の中 ②土の上 ③木にできる

こたえ：②の土の上です。一つの苗から 5~6個の実ができる
そうです。

きゅうしよく
6月23日(金)の給食



21日(水)に登場した、にら豚ごま味噌丼を紹介します。
大分県産のにらをたっぷり使ったレシピです。
ニラと豚肉で疲労回復効果 up!簡単に作れるのでぜひ試してみてください。

材料 5人分
サラダ油・・・小さじ1
にんじん・・・50g
もやし・・・200g(1袋)
にら・・・100g(1束)

サラダ油・・・小さじ1
豚肉・・・250g
塩・コショウ・・・少々
(合わせ調味料)
濃口しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
練りごま・・・大さじ1
麦味噌・・・大さじ1と1/2
三温糖・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1
水・・・大さじ2

いりごま・・・小さじ2

※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。



にら豚ごま味噌丼

作り方

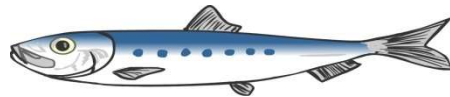
- ①フライパンに油をしき、にんじん、もやしにらをサッと炒める。
いったんボウルなどに取り出す。
- ②①と同じフライパンに油をしき、豚肉を炒める。肉に火がとおったら塩コショウ・合わせ調味料を入れ炒める。
- ③炒めておいた野菜を肉のフライパンに入れゴマも入れる。肉と野菜が混ざったら火をとめます。
- ④ごはんの上ののせて出来上がりです。

※野菜と肉を別々に炒めることで野菜の食感を残すことができます。野菜は強火でサッと炒めるのがポイントです。

きょうに
今日は、いわしのうめ煮です。

いわしには、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしなどがあります。

きゅうしよく
給食クイズ



まいわしは、からだのある特徴から別名が付いています。

- ①三ツ星 ②七つ星 ③ほうき星

こたえ: ②七つの斑点があることから、別名、七つ星といわれる

そうです。お店で魚を見たときによく観察してみてください。