

きゅうしょく
7月10日(月)の給食



きゅうしょく
7月11日(火)の給食



きょう きゅうしょく 今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}は、さば^{しおや}の塩焼^{しおや}きです。

さば^{にほん}は、日本^{にほん}でも多く^{おお}食べ^たられている魚^{さかな}です。



さかな^{せいちようき}は成長^{せいちようき}期^{からだ}の体^{えいよう}をつくる栄養^{えいよう}がいっぱい^{ふく}です。

さかな^{りようしつ}には、良質^{りようしつ}のたんぱく質^{しつ}やカルシウム^{からだ}などの体^{からだ}をつくるの

に必要^{ひつよう}な栄養^{えいよう}素^そが含ま^{ふく}れています。さば^い、いわし^い、さんま^いなどの

の青魚^{あおさかな}には体^{からだ}に良い働^よきをする油^{はたら}も含^{あぶら}んでいます

きゅうしょく 給食^{きゅうしょく}では魚料理^{さかなりようり}を多く取り入^{おお}れるようにして^といます。

しっかり^た食べて^{じょうぶ}丈夫^{からだ}な体^{からだ}をつくりましょ！



きょう 今日^{きょう}はみなさん^{だいす}が大好き^{めんりようり}な麺料理^{めんりようり}「やきそば」^{めんりようり}です。

や^{ちゆうかめん}焼^{ぶたにく}きそば^{ぶたにく}は、中華^{ちゆうかめん}麺^{めん}を豚肉^{ぶたにく}とキャベツ^{かぶ}・にんじん^{にんじん}・たまねぎ^{たまねぎ}・

もやし^{もやし}・ピーマン^{ピーマン}などの野菜^{やさい}を炒^{いた}めたもの^{にほん}です。日本^{にほん}では

ウスターソース^{しゅう}を使用^{しゅう}したソース^や焼^やきそば^{にんき}が人気^{にんき}です。

パン^たにはさんで^や、焼^やきそば^たパン^たにして食^たべても、そのま^たま食^た

べてもおい^{たいりよう}しです！ 大量^{たいりよう}の麺^{めん}と野菜^{やさい}を釜^{かま}で混^まぜるのは、

ちから 力^{ちから}とコツ^{ちから}がいり、とて^{たいへん}も大^{さぎょう}変^{さぎょう}な作^{ちようりいん}業^{ちようりいん}です。調理^{ちようりいん}員^{ちようりいん}さんが

いっしょうけんめい 一生^{いっしょうけんめい}懸^{のこ}命^たにま^たぜてくれ^たました。残^{のこ}さず^たに食^たべましょ。

きゅうしょく
7月12日(水)の給食



きょう にく
今日は、肉じゃがです。

にく やさい に こ にもりょうり かてい
肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ煮物料理で、家庭でもよ
つく きょう ぶたにく つか
く作られています。今日は、豚肉を使いました。

ふく えいようほうふ りょうり
ビタミンをたくさん含み、栄養豊富な料理です。

こんかい やさい すいぶん ひかげん ちょうせい
今回も、野菜の水分だけで火加減を調整しながらじっくり
にく うまみ にく
と煮込んだ旨味たっぷりの肉じゃがになりました。



きゅうしょく
7月13日(木)の給食



きょう つか
今日はトマトを使ったトマトシチューです。

ホワイトシチューのなか
の中にカットしたトマトが入って
なつ た
て夏でもさっぱりと食べられるクリームシチューです。
イタリアでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と
いうことわざがあります。

えいよう なつ よぼう
栄養たっぷりのトマトは、夏バテも予防してくれます。

のこ た げんき す
残さず食べて元気に過ごしましょう。

びはだこうか しよくもつせんい
美肌効果のビタミンCやミネラルや食物繊維を

バランスよく含んでいます。



7月14日(金) ^{きゅうしょく}の給食



今日の魚は「赤魚」という魚です。
 とても深い海にすむ魚で名前の通り赤色の魚です。
 身は白身で味にくせがありません。
 今日は唐揚げにしてレモンのタレに漬けました。
 さっぱりとしていて、ごはんにあうおかずです。
 よく噛んで食べましょう。



副菜のひじきのミルク煮は戻したひじきを牛乳で煮ます。鉄分・カルシウム強化のメニューです。

令和5年度

つくってみようおおいたの給食!

学校給食レシビコンクール

募集テーマ 大分県の食材を使った給食メニューをつくってみよう!

募集対象 市内の小学校・中学校・義務教育学校・特別支援学校・高等学校定時制課程に在籍する児童生徒

募集時期 令和5年9月1日(金)まで 【郵送の場合は自己啓印有効】

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、大分県学校給食会へ電子メールまたは郵送で送付してください。
※応募用紙はホームページからダウンロードできます。http://www.oita-kenkyu.jp/

留意事項 ①応募は1人1紙のみで、学校給食用として児童生徒又は家族と一緒に考案した未発表のものに限ります。
 ②食材は、大分県産の食材を1つ以上使用してください。
 ③1品あたりの材料費は350円程度を上限とし、応募に選んだ材料費等は自己負担をお願いします。
 ④応募用紙には、4人分の分量を記入してください。

賞及び副賞 優秀賞(3点以内) 賞・副賞(12,000円分図書カード)
 優秀賞(若干名) 賞・副賞(1,000円分図書カード)
 佳作(若干名) 賞状・副賞(500円分図書カード) ※応募者全員に伊勢崎賞を送り上げます。

応募先 公益財団法人 大分県学校給食会 学外二樓企画普及係 (〒870-0848 大分市花畑二丁目3番12号 TEL 097-643-6121 FAX 097-645-2264 E-mail fuji-kawa@oita-kenkyu.jp URL http://www.oita-kenkyu.jp)

詳しい募集要項・応募用紙は給食室にありますので、問い合わせください。
 家族やお友だちと一緒に考えて応募してみませんか。