

きゅうしよく  
9月19日(火) の給食



きょうは、パンにとりの照り焼きとキャベツのサラダをはさみセルフバーガーを作ってたべましょう。セルフバーガーを作る手はきれいですか？石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましたか？忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。

きれいな手でセルフバーガーを作ってたべましょう。



きゅうしよく  
9月20日(水) の給食



きょうは、「とり天」です。

とり天は、主に鶏のおね肉などの天ぷらのことで大分の郷土料理です。おね肉をタレに漬けて衣をつけて油で揚げます。大分では、から揚げと同じくらいよく食べられている料理です。今日は大分特産品のかぼすを添えました。とり天にかけて食べるとさっぱりと食べられます。

大分県ではとり天、から揚げ、鶏めし、鶏汁などおいしい鶏料理があります。給食でもだしていただきますのでお楽しみに！

きゅうしよく  
9月21日(木) の給食



きょう だいた  
今日はみんなの大好きなうどんです。

うどんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して  
えいよう かたよ めんりょうり にく やさい  
栄養のバランスが偏りがちです。麺料理には肉や野菜、  
きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがと  
とのうようにしましょう。

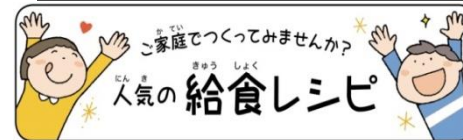
きょう にく こんさい たまご かいそう い ごもく  
今日は、肉、根菜、卵、海藻などを入れた五目うどんにし  
ました。副菜は野菜たっぷりの和え物です。



給食室での一コマ!(^^)!

どうじょう き ぼ  
9月7日(木)に登場した切り干しナポリタン

この日の給食の切り干しナポリタンは予定の分量より少し多めにできてしま  
い、各クラスにいつもより多く配缶。調理員さんと「この量食べられるか  
な?・・・でもケチャップ味好きだから大丈夫よね!」などと話してしま  
した。給食後、返却された食缶の中を見てびっくり、食べてくれていました。  
ほとんどのクラスが完食!! そして、全国国立大学附属学校の50周年  
記念誌に切り干しナポリタンが取りあげられていることを思い出しました。  
給食の一場面が他の学校の栄養士さんの目に留まり、取りあげられまし  
た。それも、作る調理員さん、それを食べてくれる子どもたちがいて、そして  
その場面を伝えてくれた先生がいたこと。野菜嫌いの子どもでも食べられ  
た発見。初めてのメニューは食べてくれるのか期待と不安がありますが、  
これからも給食ならではのメニューを色々と提供し発信していきたいと思  
いました。切り干しナポリタンは定番の副菜となっています。



切り干しナポリタン



材料:4人分

- バター・・・10g
- 切り干し大根・・・30g
- ベーコン・・・30g
- 玉ねぎ・・・60g
- ピーマン・・・20g
- ケチャップ・・・大さじ 2 強
- 塩・コショウ・・・少々

※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切り干し大根はたっぷりの水でよくもどす
- ②野菜とベーコンは千切りにする  
切り干し大根は食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにバターを溶かし切り干し大根を  
よく炒める。
- ④野菜とベーコンを入れさらに炒める。
- ⑤ケチャップ・塩コショウで味付けをする。

★好みでケチャップの量は増やしてもよい。  
ベーコンをウインナーやツナに変えても美味し  
く食べられます。