

きゅうしよく
11月13日(月)の給食



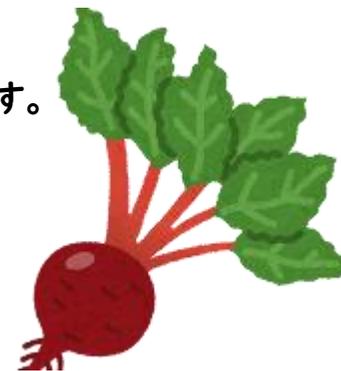
きょう にほんかいがわ さむいちいき にいがた とやま た
今日は日本海側の寒い地域(新潟や富山)で食べられて
いる「たら汁」を給食でたべます。タラの角切とだいこん、
にんじん、ねぶかねぎ、はくさいなどの野菜を煮込み味噌
で味付けしました。タラはお鍋の具材として欠かせない魚
です。たんぱく質・ミネラル・ビタミンが入っています。味が
淡泊なのでどんな料理にも合います。寒い冬に温かいお
汁がいいですね。



きゅうしよく
11月14日(火)の給食



ボルシチはロシア料理です。
鮮やかな赤色をした煮込みスープです。赤い色のもと
「テーブルビート(別名ビーツ)」という赤いカブの形の
野菜です。日本ではなかなか手に入らないので、トマトを
代わりにいれて作りました。
スープ飲むと体がポカポカ温まります。



きゅうしよく
11月15日(水)の給食



今日の副菜は、ひじきのごもくいためです。ひじきには、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやマグネシウム、貧血を予防する鉄、おなかの調子を整えてくれる食物繊維がたっぷりふくまれています。

具だくさんのキムチ汁にはカプサイシンという成分が入っていて体を温めてくれます。

栄養満点の和食給食です。

残さずに食べましょう。



きゅうしよく
11月16日(木)の給食



今日は旬のごぼうを使って肉入りのきんぴらとチーズをパンにはさんで「きんぴらバーガー」を作りました。冬のごぼうは土のなかでじっくりと育つことで蓄えたミネラルが豊富です。しっかり噛んで食べましょう。パンを切ったり、具をはさんだり、調理員さんとパン屋さんになった気分で作りました。



11月17日(金) きゅうしょく の給食



きょう ふくさい
今日の副菜は「さといものごまああ和え」です。

しょくもつせんい おお しょくざい ゆうめい
さつまいもは食物繊維が多い食材として有名ですが、さとい
おな しょくもつせんい
もやまいも同じくらいの食物繊維がはいっています。

さといも



やまいも



たいせつ せいぶん
ヌルヌルは大切な成分！