

きゅうしよく
11月27(月)の給食



きょう だいこん
今日はマーボー大根です。

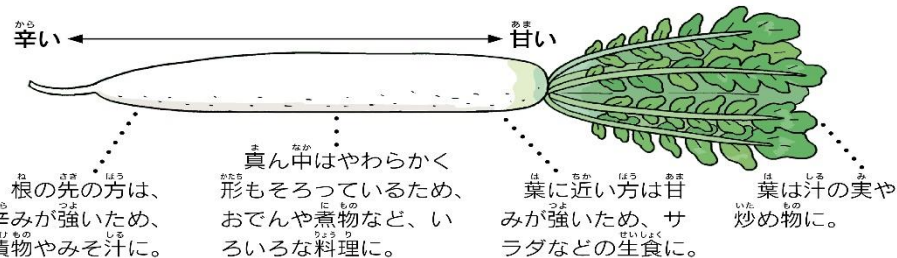
だいこん あら にく いた
大根を洗ってコロコロのさいの目切にして、ひき肉と炒めました。消化を助ける酵素がある「だいこん」

だいこん ね ぶぶん こうそ ふく
大根の根の部分には、ビタミンCや酵素が含まれています。

は ほうふ
葉はカロテンが豊富です。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



きゅうしよく
11月28日(火)の給食



きょう しろみ さかな や
今日はシイラという白身の魚のコーンフレーク焼きです。

たんぱく しろみ さかな
淡泊な白身の魚にマヨネーズをまぶしそこにサクサクのコーンフレークとパン粉とチーズをまぜた衣をつけて焼きました。外はカリカリ、中はふんわりとマヨネーズのうまみがよく合います。



きゅうしょく
11月29日(水)の給食



きょう そうりつ しゅうねんきねんしきてん がくしゅうはっぴようかい
今日は、創立50周年記念式典と学習発表会ですね。

いそが いちにち
忙しい一日になります。

きゅうしょく だいす
給食はみなさんの大好きなカレーです。

い きょう しゅやく
スターにんじんも入れました。今日はみんなが主役です！

そうりつ50しゅうねん いわ いも つく
創立50周年のお祝いにミニお芋ケーキを作りました。

こうとうぶ いも
ケーキには高等部のお芋をつかいました。

きゅうしょく た
しっかり給食を食べて

ごご
午後からもがんばりましょう！



きゅうしょく
11月30日(木)の給食



しゅん はくさい つか はくさい にくだんご に
旬の白菜を使った白菜と肉団子クリーム煮です。

はくさい しん ぶぶん にくあつ た
白菜は、芯の部分が肉厚でみずみずしく、食べやすい

やさい つけもの なべもの いためもの
野菜です。漬物や鍋物、炒め物や、サラダなどいろいろ

りょうり つか
な料理に使えます。

はくさい えら かた は ま おも
白菜の選び方は、しっかりと葉が巻いていて重みのあるものがよいです。

しゅん はくさい
旬の白菜をたっぷりつかいました

