

きゅうしょく
1月22日(月)の給食



きゅうしょく
1月23日(火)の給食



きょう 今日(きょう)はスープにねぎをたっぷりつかいました。ねぎにはいろいろな種類がありますが、大きく分けると白い部分が多い根深ねぎ、全部緑色の葉ねぎ、細くて、薬味等に使う小ねぎがあります。根深ねぎは東日本でよく食べられていて、長ねぎともいいます。西日本でよく食べられる今日のねぎは根深ねぎです。

根深ねぎ (白ねぎ・長ねぎ) 葉ねぎ (青ねぎ) 小ねぎ

食べているのはどの部分? それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
				だいこん
カリフラワー	きゅうり		たけのこ	
みょうが	ピーマン	ほうれんそう	れんこん	にんじん
		にら		

野菜には、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。おもにからだの調子を整えてくれるはたらきがあります。

きゅうしよく
1月24日(水)の給食



おおいたけんさん
大分県産のねぎが
たっぷりはいってます



おいた きょうどりょうり
大分の郷土料理

きゅうしよく
1月25日(木)の給食



しいたけいり
ミートスパ

じゃがたまスープ

1がつ24にち きゅうしよくきねんび せんご きゅうえんしえんぶっし
1月24日「給食記念日」です。戦後、ユニセフ救援支援物資
のミルクとパンの給食から始まりました。今は食べ物が豊富に
ありますが当時は食べるものがなく本当に大変な時代だったそ
うです。給食はいろいろな人たちの協力で作られています。

きゅうしよくしゅうかん かんが
給食週間に考えてみましょう。

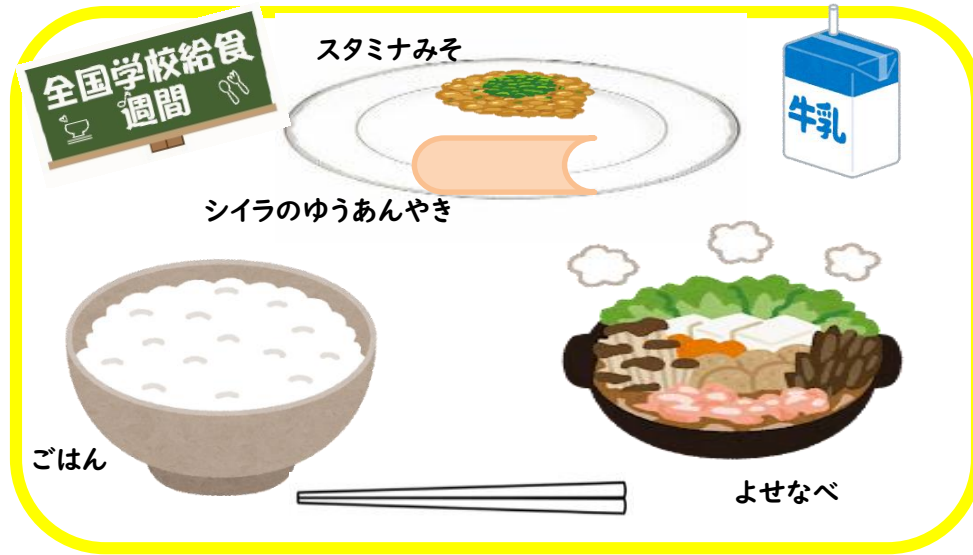


きょう こまつな つく
今日は小松菜のおしパンを作りました。

せいちょうき こ たいせつ おお こまつな
成長期の子もたちに大切なカルシウムが多い小松菜
です。小松菜は、ほうれん草の約3.5倍もカルシウムが含
まれています。そのほか、β-カロテンやビタミン C、鉄も
含まれます。



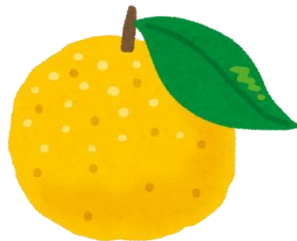
きゅうしょく
1月26日(金)の給食



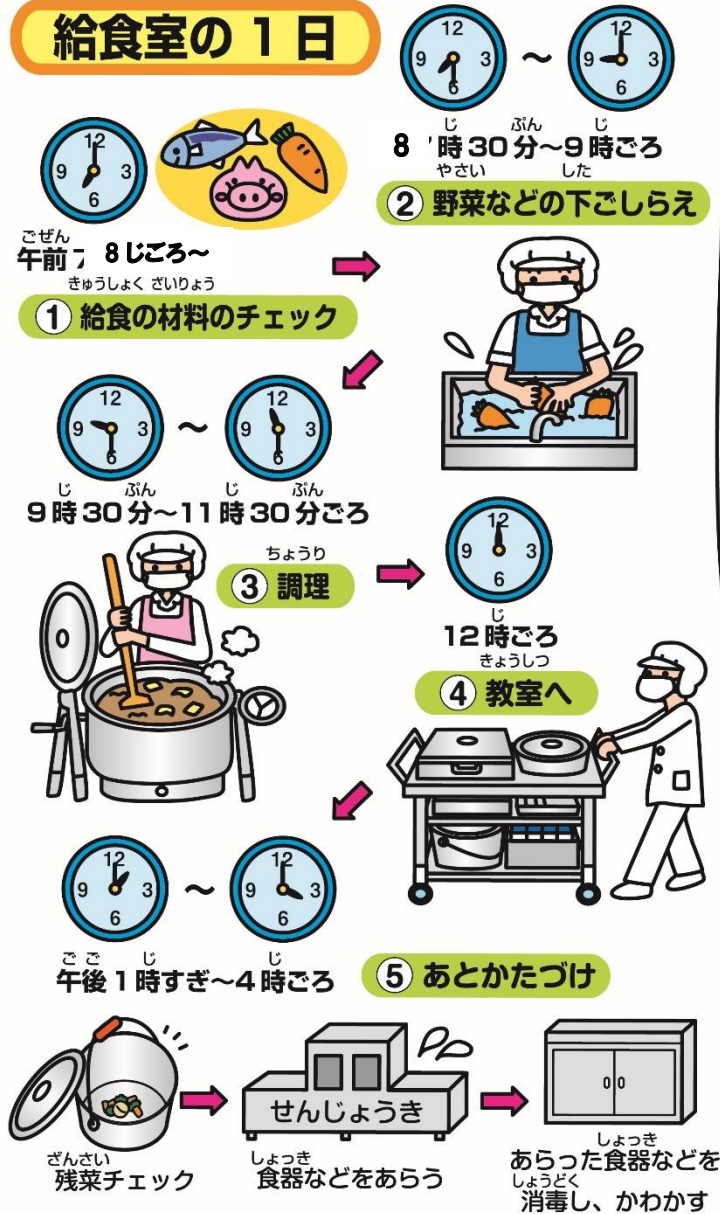
きょう 今日、シイラという白身の魚の幽庵焼きです。
 ゆうあんや 幽庵焼きは和食の焼き物のひとつで、しょうゆ・酒・みりんなどの
 調味料にゆずやかぼすの果汁を入れタレに魚を漬け込んで
 焼いた料理です。給食では、少量の調味料をよく混ぜること
 で下味を全体につけます。ゆずのさわやかな香がする魚
 料理です。味わって食べましょう。

ふくさい 副菜には、たんぱく質がしっかりとれる
 ぶたにく なっとう いた 豚肉と納豆を炒めたスタミナみそです。

ごはんによく合います。



きゅうしょくしつ にち
給食室の1日



みなさんのために
がんばっています!

