

きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月17日(月)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月18日(火)



きょう 今日「<sup>なす</sup>マーボー<sup>なす</sup>茄子あつあげいりです」です。  
<sup>なす</sup>茄子は<sup>あじ</sup>味が<sup>しみ</sup>しみこみ<sup>やく</sup>やすく<sup>くみあ</sup>組み合わせ<sup>そざい</sup>た<sup>うまみ</sup>素材のうまみや  
<sup>きゅうしゅう</sup>だしを<sup>すす</sup>吸収<sup>あじつ</sup>してくれます。ごはんが<sup>すす</sup>進む<sup>あじつ</sup>味付けで、そのまま  
<sup>た</sup>食べても、<sup>どん</sup>マーボー<sup>どん</sup>丼にしてもよいですね。

がつまつ はたけ ようす  
5月末の畑の様子です



がつちゅうじゅん はたけ ようす  
6月中旬の畑の様子です



がっこう はたけ  
学校の畑のなすも

せいちよう  
成長してますね

ま か からだ げんき  
真っ赤なトマトは体を元気にしてくれます。

そんな<sup>げんき</sup>元気の<sup>もと</sup>素になる<sup>えいようぶん</sup>栄養分の<sup>な</sup>名を「リコピン」と  
 言います。リコピンは、<sup>あかいろ</sup>トマトの<sup>ふく</sup>赤色に含まれてい  
 る<sup>えいようそ</sup>栄養素です。トマトは<sup>な</sup>サラダなどに<sup>な</sup>してそのまま  
 食べても、<sup>に</sup>煮たり<sup>や</sup>焼いたり<sup>いろい</sup>ろいろ<sup>りょうり</sup>料理に入れて  
 も<sup>おい</sup>美味しいです。

きょう 今日、<sup>つか</sup>スープに<sup>つか</sup>使いました。



きょう きゅうしよく  
今日の給食 6月19日(水)



きょう きゅうしよく  
今日の給食 6月20日(木)



きょう きゅうしよく だいす  
今日の給食は、みんなが大好きなカレーです。

とりにく い  
鶏肉を入れてチキンカレーにしました。

しはん つか こむぎこ  
市販のカレールウは使わずに、小麦粉とバターや

あぶら いた こ つく おお かま  
油を炒めカレー粉をいれて作ります。大きな釜で

たいりょう たま いた やさい にこ  
大量の玉ねぎをよく炒めて野菜を煮込むので、とて

もおいしく仕上がります。



はっぼうさい ちゅうごくりょうり に  
八宝菜は中国料理のひとつで『五目うま煮』ともい  
われます。お肉やいろいろな野菜を炒め合わせたもの  
です。八宝菜の「八」は、『たくさんの』、という意味  
があります。今日は、豚肉、たまねぎ、にんじん、  
キャベツ、きくらげ、しいたけ、たけのこ、きぬさ  
やの8種類の食材を使用しました。いろいろな食材の  
うまみがたくさん詰まっています。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月21日(金)



にんじん <sup>ばたけ</sup>畑 <sup>ようす</sup>の様子です



きゅうしょく どうじょう やさい  
給食によく登場する野菜、にんじん

にんじんは給食によく使われているカロテンが豊富な緑黄色野菜です。

カロテンは体の中で必要に応じてビタミンAになり、目や皮膚などの健康を保つ働きをします。

また、オレンジ色のにんじんは料理をカラフルにしてくれます。

今日はにんじん混ぜごはんにしました。



かわ <sup>ちか</sup>皮に近ところは  
カロテンが <sup>おお</sup>多くやわらかい