

きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月24日(月)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月25日(火)



きょう 今日<sup>は</sup>チキンチキンごぼう<sup>です</sup>。山口<sup>の</sup>学校給食<sup>から</sup>県内<sup>全域</sup>に広まり、山口県民<sup>の</sup>ソウルフード<sup>となった</sup>料理<sup>だ</sup>そう<sup>です</sup>。一口<sup>サイズ</sup>の鶏<sup>の</sup>唐揚げ<sup>と</sup>素揚げ<sup>した</sup>ごぼう<sup>を</sup>甘辛<sup>いた</sup>レ<sup>て</sup>絡<sup>めて</sup>、ご飯<sup>に</sup>合<sup>う</sup>人気<sup>の</sup>メニュー<sup>だ</sup>そう<sup>です</sup>。カリッと揚げ<sup>られた</sup>鶏肉<sup>と</sup>、ごぼう<sup>の</sup>風味<sup>、</sup>枝豆<sup>を</sup>入<sup>れる</sup>こと<sup>で</sup>彩<sup>りが</sup>良<sup>い</sup>です<sup>ね</sup>。「チキンチキンごぼう」と響<sup>き</sup>も良<sup>い</sup>です<sup>ね</sup>。



きょう 今日<sup>は</sup>トマト<sup>を使</sup>ったトマトシチュー<sup>です</sup>。ホワイトシチュー<sup>の中</sup>にカット<sup>した</sup>トマト<sup>が入</sup>っ<sup>て</sup>い<sup>て</sup>夏<sup>でも</sup>さっぱり<sup>と</sup>食<sup>べ</sup>ら<sup>れる</sup>ク<sup>リ</sup>ームシチュー<sup>です</sup>。イタリ<sup>ア</sup>では「ト<sup>マト</sup>が赤<sup>くな</sup>ると医<sup>者</sup>が青<sup>くな</sup>る」とい<sup>う</sup>こと<sup>わ</sup>ざ<sup>が</sup>あ<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。栄<sup>養</sup>た<sup>っ</sup>ぷ<sup>り</sup>のト<sup>マト</sup>は、夏<sup>バ</sup>テ<sup>も</sup>予<sup>防</sup>し<sup>て</sup>く<sup>れ</sup>ま<sup>す</sup>。残<sup>さ</sup>ず食<sup>べ</sup>て元<sup>気</sup>に過<sup>ご</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>よ</sup>う。美<sup>肌</sup>効<sup>果</sup>のビ<sup>タ</sup>ミ<sup>ン</sup>C<sup>や</sup>ミ<sup>ネ</sup>ラ<sup>ル</sup>や食<sup>物</sup>纖<sup>維</sup>をバ<sup>ラ</sup>ン<sup>ス</sup>よ<sup>く</sup>含<sup>ん</sup>で<sup>い</sup>ま<sup>す</sup>。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月26日(水)



きょう きゅうしょく  
今日の給食は、さばのごまみそにです。  
さばは、日本でも多く食べられている魚です。  
さかな せいちょうき からだ えいよう  
魚は成長期の体をつくる栄養がいっぱいです。  
さかな りょうしつ しつ からだ  
魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくる  
ひつよう えいようそ ふく  
のに必要な栄養素が含まれています。さば、いわし、さんま  
などの青魚には体に良い働きをする油も含んでいます  
あおさかな からだ よ はたら あぶら ふく  
給食では魚料理を多く取り入れるようにしています。  
た じょうぶ からだ  
しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう!



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月27日(木)



ビーフンは、普段食べているごはんの「うるち米」から作った「めん」の一種で、中国料理によく使われます。漢字で「米の粉」と書いて、日本語では「ビーフン」、中国では「ミーフェン」と読みます。  
きょう ねぶか はい にく しる  
今日は根深ねぎがたっぷり入った肉みそをのせた汁ビーフンです。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月28日(金)



だいず なか  
\*\*\*ごはんと大豆はとっても仲よし!\*\*\*

にほん しろ なつとう だいず だいずせいひん  
日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品  
いっしょ た えいようめん いっしょ た  
を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べるこ  
こめ だいず だいず こめ たが た おぎな あ  
とで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。

