

きょう きゅうしょく
今日の給食 7月8日(月)



きょう きゅうしょく しおや
今日の給食は、さばの塩焼きです。

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 りょうじつ からだ しつ
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

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

きゅうしょく さかなりょうり おお と い
給食では魚料理を多く取り入れるようにしています。

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 7月9日(火)



きょう きゅうしょくしつ つく
今日は、給食室でゴマビスキュインパンを作りました。

あま きじ なか い
甘いクッキー生地の中にゴマをたっぷりと入れました。

ゴマは小粒ですが、カルシウムや鉄分など成長期に

必要な栄養がぎっしりと詰まっています。ゴマの栄養を

と摂るためにゴマをしっかりとかみつぶすことが大事で

す。

きゅうしょくしつ きじ め や
給食室で、パンにクッキー生地を塗って焼いているところです。



きょう きゅうしよく
今日の給食 7月11日(木)



かぼちや がつ がつ おお しゅうかく なつやさい
「南瓜」7月から8月に多く収穫される夏野菜です。

せいさんりょう にほんいち ほっかいどう
かぼちやの生産量が日本一は北海道です。

ちようし とどの
かぼちやにはからだの調子を整えてくれるカロテンや

おお ふく
ビタミンB1が多く含まれます。

きょう かぼちや とど
今日は()産の南瓜が届きました。



きょう きゅうしよく
今日の給食 7月12日(金)



きょう にく にく やさい にこ
今日は、肉じゃがです。肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ

にものりようり かてい つく きょう ぶたにく
煮物料理で、家庭でもよく作られています。今日は、豚肉を

つか いました。ビタミンをたくさん含み、栄養豊富な料理で

こんかい やさい すいぶん ひかげん ちようせい
す。今回も、野菜の水分だけで火加減を調整しながらじっ

にこ うまみ にく
くりと煮込んだ旨味たっぷりの肉じゃがになりました。

