

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月2日(火)



きょう だいこん
今日は、マーボー大根です。

たいりょう だいこん らんき したゆ にがみ
大量の大根を乱切りにして、下茹でをして苦味をと
りよく味がしみ込みやすくしました。マーボーの中に
ふゆやさい い は
冬野菜のレンコンを入れました。れんこんの歯ごた
えも楽しんでください。味がしみたマーボー大根は
ごはんをよく合います。残さずに食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月3日(水)



きょう きゅうしょく たちうお
今日の給食は太刀魚のフライです。

たちうお み め かたな かたち いろ
太刀魚は見た目が刀のような形や色をしてい
ること、たって泳ぐことから名前が付けられたと
いわれています。通常は塩焼きにして食べること
が多いですが給食用に骨を取りのぞいたものを
フライにしました。太刀魚は白身の魚で濃厚な
うまみのあるとてもおいしい魚です。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月4日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食 12月5日(木)



こんだて きほん
献立の基本

しゅしょく しゅさい ふくさい するもの
主食+主菜+副菜+汁物

く あ えいよう
を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

しゅしょく たんすいかぶつ
主食・・・炭水化物

しゅさい たんぱく しつ ししつ
主菜・・・たんぱく質や脂質

ふくさい するもの おきしつ しょくもつせんい
副菜、汁物・・・ビタミン、無機質、食物繊維

きょう こんだて きほん こんだて
今日の献立は基本の献立です。

あ かんが
どれに当てはまるか考えてみましょう。



きょう きゅうしょく はつとうじょう
今日は、フォーが給食に初登場です。フォーはベ
トナム発祥の麺です。米粉の平らな麺で柔らかい
のが特徴です。今日は鶏肉のスープに野菜をた
っぷり入れました。ベトナムは米をつかった料理
が多いのも特徴です。ライスペーパーを使った生
春巻や、米粉を使ったお好み焼バインセオなどが
有名で日本でも親しまれています。

きょう きゅうしよく
今日の給食 12月6日(金)

ひじきとだいずのもの

あかうおのからあげ
みそだれ



ごはん



なめこじる



きょう
今日は、ひじき+だいずのものです。ひじきには、
せいちょうき えていよう
成長期にとってほしい栄養がたくさんつまっ
ています。まいにちげんき す か
毎日元気に過ごすために欠かせない
てつぶん ほね は じょうぶ
鉄分、そして骨や歯を丈夫にするカルシウムが
たくさん含まれています。これらのえいよう
栄養をしっかりと
りとってもらいたいので、サラダや煮物、混ぜご
はん
飯にしてひじきをとうじょう
登場させています。ひじきが
にがて ひと ひとくち
苦手な人も1口はチャレンジしてみてください。