

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 とよく合います。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 きゅうしょく  
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。