

きょう きゅうしよく
今日の給食 12月9日(月)



きょう きゅうしよく
今日の給食 11月19日(火)



きょう どん おおいた
今日は「トリネータ丼」です。大分のサッカーチ
ームのトリネータとおおいたのニラをあ
わせて
「トリネータ丼」2004年ごろ大分市の栄養士
さんがメニューを考え給食にでたのがはじ
まりです。今ではが大分の学校給食の人気
のメニューとなりました。

新鮮なニラがたくさん届きました。



きょう きゅうしよくしつ
今日は、給食室でゴマビスキュインパンを作りました。甘いクッキー生地の中にゴマをたっぷり
いれました。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。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月11日(水)



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、^{にほん}日本でも^{おお}多く^た食べられている^{さかな}魚です。

^{さかな}魚は^{せいちようき}成長期の^{からだ}体をつくる^{えいよう}栄養がいっぱいです。

^{さかな}魚には、^{りょうしつ}良質の^{たんぱく}たんぱく質や^{カルシウム}カルシウムなどの^{からだ}体をつくるのに^{ひつよう}必要な^{えいようそ}栄養素が^{ふく}含まれています。さば、いわし、さんま

などの^{あおさかな}青魚には^{からだ}体に^よ良い^{はたら}働きをする^{あぶら}油も^{ふく}含んでいます

^{きゅうしょく}給食では^{さかなりょうり}魚料理を^{おお}多く^と取り入れるようにしています。

しっかり^た食べて^{じょうぶ}丈夫な^{からだ}体をつくりましょう!



きょう きゅうしょく
今日の給食 12月12日(木)



きょう そう つか
今日はグラタンとスープにほうれん草を使いまし

た。ほうれん草には、^{おお}ビタミン C が^{ふく}多く含まれていま

す。^{なつ}夏に^{しゅうかく}収穫するほうれん草より、^{しゅん}旬の^{ふゆ}冬のほうれ

ん草の方が^{おお}ビタミン C が^{ばい}3倍も^{おお}多くなります。

^{きおん}気温が^{ひく}低くなる^{じき}時期に^{とう}糖を^{ふゆ}ためて、^む冬に向けて^{あまみ}甘味

が増えるといわれています。

^{しゅん}旬の^{ほう}ものの方が、^{えいようか}栄養価も^{たか}高くなります。



きょう きゅうしょく
今日の給食 12月13日(金)



きょう がっき きゅうしょく お
今日で2学期の給食も終わりです。

がっき きゅうしょく
2学期の給食はどうでしたか？

す きらいせずになん た
好き嫌いせずに何でも食べましたか？

ふゆやす
冬休みにはクリスマス、大みそか、お正月など 色々
な行事があります。食事は、1日3回 規則正しく食
べることを心がけ、楽しい 冬休みにしましょう。

すこ はや
少し早いですが、クリスマスのケーキをつけました。

カレーは、ベジタブルカレーにして、もみの木の形
のハンバーグをのせます。