

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)



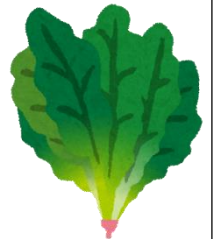
きょう きゅうしょく しおや  
今日の給食は、さばの塩焼きです。  
さばは、<sup>にほん</sup>日本でも<sup>おお</sup>多く<sup>た</sup>食べられている<sup>さかな</sup>魚です。  
さかな <sup>せいちようき</sup>成長期<sup>からだ</sup>の体をつくる<sup>えいよう</sup>栄養がいっぱいです。  
さかな <sup>りょうしつ</sup>良質<sup>たんぱく</sup>のたんぱく質や<sup>しつ</sup>カルシウム<sup>からだ</sup>などの体をつくる  
のに<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>えいようそ</sup>栄養素<sup>ふく</sup>が含まれています。さば、いわし、さんま  
などの<sup>あおさかな</sup>青魚<sup>からだ</sup>には<sup>よ</sup>体に<sup>はたら</sup>良い働きをする<sup>あぶら</sup>油<sup>ふく</sup>も含んでいます  
きゅうしょく <sup>さかなりょうり</sup>魚料理<sup>おお</sup>を<sup>と</sup>多く<sup>い</sup>取り入れるようにしています。  
しっかり<sup>た</sup>食べて<sup>じょうぶ</sup>丈夫な<sup>からだ</sup>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 <sup>そう</sup>今日は<sup>つか</sup>グラタンと<sup>スープ</sup>スープに<sup>ほうれん草</sup>ほうれん草<sup>を</sup>を使いまし  
た。<sup>ほうれん草</sup>ほうれん草には、<sup>ビタミンC</sup>ビタミンC<sup>が</sup>が多く<sup>含まれて</sup>含まれていま  
す。<sup>夏</sup>夏に<sup>収穫</sup>収穫する<sup>ほうれん草</sup>ほうれん草より、<sup>旬</sup>旬の<sup>冬</sup>冬の<sup>ほうれ</sup>ほうれ  
ん草<sup>の方が</sup>の方が<sup>ビタミンC</sup>ビタミンC<sup>が</sup>3倍も<sup>多くなり</sup>多くなります。  
きおん <sup>ひく</sup>気温<sup>低くなる</sup>低くなる<sup>時期</sup>時期に<sup>糖</sup>糖を<sup>ため</sup>ためて、<sup>冬</sup>冬に<sup>向けて</sup>向けて<sup>甘味</sup>甘味  
が<sup>ふ</sup>増える<sup>といわ</sup>といわ<sup>れて</sup>れています。  
しゅん <sup>ほう</sup>旬<sup>の</sup>のもの<sup>の方が</sup>の方が、<sup>栄養価</sup>栄養価<sup>も</sup>も<sup>高くなり</sup>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。