

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月19日(月)

こんにゃく、うずらたまご、あつあげがはいっています。よくかんでたべましょう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 1月20日(火)



とちぎけんかぬましはっしょう きゅうしょくめに ゆー いんど
栃木県鹿沼市発祥の給食メニュー「インド
に 煮」は、肉じゃが風の煮物に、コンニャク、さ
つま揚げ、うずら卵などをくわえ、カレー粉や
ケチャップなどで味付けしたもの。栄養士が、
子どもたちに煮物をたくさん食べてほしいと
考えたメニューです。よくかんで食べましょ
う。

きょう ふくさい ぶたにく たま
今日の副菜は、ポークチャップです。豚肉、玉
ねぎなどの野菜をケチャップ、ソース、酢など
の調味料で甘めに味付けしたものです。
ぶたにく からだ つく しつ
豚肉には体を作るたんぱく質やビタミン B1
が含まれています。体を元気に動かしたり、
つか えいようそ
疲れをとる栄養素です。こめこパンといっし
よによくかんで残さず食べましょ

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月21日(水)



1がつ17にち
1月17日は、「おむすびの日」でした。
ねんまえ はんしんあわじだいしんさい おお じしん
31年前、阪神淡路大震災という大きな地震
があった日^ひで、おにぎり^{ひと}が人の命^{いのち}を支え^{ささ}
てからできた。おにぎりは、体^{からだ}や頭^{あたま}
を動か^{うご}すエネルギーになります。食^たべ物^{もの}の
たいせつ ささ きも たいせつ きょう
大切さと支えあう気持ちは大切ですね。今日
はちょうりいん あいじょうこ ひと ひと ていねい
は調理員さんが愛情込めて一つ一つ丁寧に
にぎ
握^{にぎ}ってくれました。

おむすびの日^ひ



きょう きゅうしょく
今日の給食 1月22日(木)



きょう どうふ
今日は豆腐のココットです。ココットは、小
さな器に材料を入れてオーブンで焼く
りょうり料理です。豆腐には体を作るたんぱく質や
ほねは じょうぶ 骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれて
います。たまご やさい いっしょ た えいよう
卵や野菜と一緒に食べると栄養の
バランスがよくなります。

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月23日(金)



れんこんは、どろ なか そだ やさい あな あ
泥の中で育つ野菜です。穴が開
いていて、歯ごたえはシャキシャキしている
のが特徴です。ビタミンC や食物繊維が
ほうふ 豊富です。穴が開いているので「先が見通せ
る」と言われ縁起の良い野菜です。

