

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月26日(月)



きょう きゅうしょく
今日の給食 1月27日(火)



1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食がどのように始まり、どんな思いで作られているかを知る大切な習慣です。今日の給食は昔の給食をイメージしています。すいとん汁はお米が少なかった時代に工夫して食べられていました。食べ物のありがたさや給食を作ってくれる人たちへ感謝の気持ちをもってよく味わって食べましょう。

全国学校給食週間2日目は、北海道の料理を取り入れた献立です。スープカレーは、北海道で生まれた料理で、野菜がたっぷり食べられるのが特徴です。ハムコーンサラダのコーンやミルクみかん寒天の牛乳、北海道は乳製品も有名ですね。



きょう きゅうしょく
今日の給食 1月28日(水)



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん かめ きょう
全国学校給食週間3日目です。今日はクジラ
りょうり むかし がっこうきゅうしょく た
料理をたべます。昔の学校給食で食べられて
いた料理です。昔はクジラのお肉が体をつく
たんぱく質として大切に使われていました。
ごじる だいず つく するもの
呉汁は大豆をすりつぶして作る汁物でたんぱく
しつ だいず かん
質やカルシウムがとれます。大豆のうまみを感じ
てください。ちぐさあ やさい つか
千草和えはいろいろな野菜を使
いたいろあざ あ
った色鮮やかな和えものです。

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月29日(木)



がっこうきゅうしょくしゅうかん かめ むかし がっこうきゅうしょく
学校給食週間4日目です。昔の学校給食で
はあじフライ、クジラの竜田あげ、サバの煮つけ
などの魚料理がよく出ていました。魚は、たん
ぱく質やカルシウムがとれる大切な食べ物でし
た。きょう やさい
今日は野菜たっぷりのスープとマカロニサラ
ダと組み合わせました。たんぱく質、ビタミン、
しょくもつせんい
食物繊維がたっぷりとれるメニューです。しっ
かり食べてさむま からだ つく
かり食べて寒さに負けない体を作りましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月30日(金)



にらともやしのかぼすあえ

とりめし

だんごじる

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん かめ おおいたけん きょうど
全国学校給食週間5日目は大分県の郷土
りょうり かお とりにく
料理です。とりめしはごぼうの香りと鶏肉の
うまみがしみこんだ混ぜご飯で、人気のメニ
ューです。だんご汁は小麦粉で作った長細い
だんご おおいた やさい はい からだ あたた
団子と大分の野菜がたっぷり入った体が温
まる汁物です。ニラともやしのかぼす和えは
さっぱりとしたかぼす味です。大分のあじを
たの あじ た
楽しみながら味わって食べましょう。



1月22日の給食に登場した豆腐のココット、ごろっと大きな豆腐が入っています。豆腐と卵でたんぱく質、牛乳でカルシウムもプラス、やわらかくてやさしい味です。簡単に作れるのもいいですね！
小学部の子どもから嬉しい声が聞かれたので紹介します!(^^)!

とうふのココット



材料:4人分
木綿豆腐・・・200g(1/2丁)
バター・・・小さじ1(4g)
ベーコン・・・25g(1~2枚)
玉ねぎ・・・70g(約1/2個)
にんじん・・・25g(約1/6本)
塩、コショウ・・・少々
卵・・・2個
牛乳・・・120ml
コンソメ・・・2g
シュレットチーズ・・・40g
小さいココットか紙カップ 150ml

※豆腐の水切りは豆腐を耐熱容器にのせふんわりラップでレンジ600Wで1~2分
でた水を捨てる
メーカーにより少し違うので目安です

作り方

- ① 豆腐は1/4にして水切り
- ② バターでベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒め塩コショウをする
- ③ 卵、牛乳、コンソメを混ぜ合わせる
- ④ 水切りした豆腐をココットに入れ②の野菜をのせ③の卵液も入れる
- ⑤ 最後にチーズをふって
- ⑥ オーブン180℃
15分~20分ほど焼く

(オーブントースターやグリルでも焼けます
おいしそうな焦げ目がつけばOKです)