

きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月16日(月)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月17日(火)



きょう あ あかうお  
今日はカラッと揚げた赤魚に、サッパリとしたレモンダレをからめました。レモンの酸っぱい味のもとのクエン酸には、疲れをとったり、食欲をアップさせたりする働きがあります。少し食欲がないときでも食べやすい味付けです。よくかんで食べましょう。



きょう しん めん  
今日は新メニューのジャンジャン麺です。肉みそを麺にかけて食べるジャージャー麺をアレンジしたものです。今日のジャンジャン麺にはニラが入っています。ニラはビタミンが豊富なスタミナ野菜です。香りのもとになる成分には食欲をアップさせる働きもあります。大分県は全国でも上位に入るにらの産地です。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月18日(水)



だいず いそに だいず かいそう いっしょ に りょうり  
大豆の磯煮は、大豆と海藻を一緒に煮た料理で  
す。大豆は畑の肉と呼ばれるほど体をつくる  
たんぱく質が豊富です。海藻にはミネラルが多  
く含まれています。今日は自然の恵みがたっ  
ぷりつまった和食の献立です。今日もよくかん  
で食べて、丈夫な体を作りましょう。



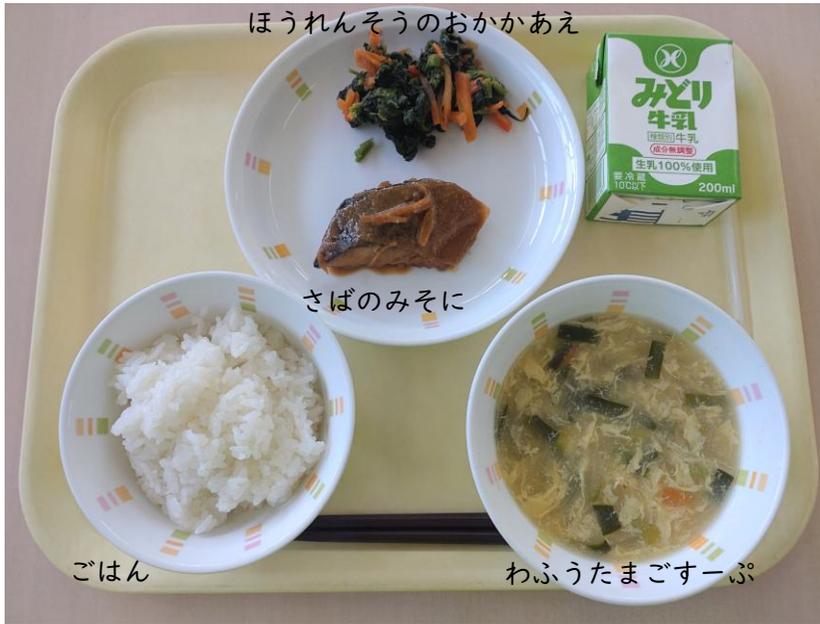
きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月19日(木)



きょう くろさとう くろさとう  
今日は黒砂糖パンです。黒砂糖はサトウキビ  
からつくられる砂糖で、コクのある甘さが  
とくちよう 特徴です。カルシウムや鉄分のなどのミネラ  
ルが含まれています。ほんのり甘い黒砂糖パ  
ンをよくかんで食べましょう。



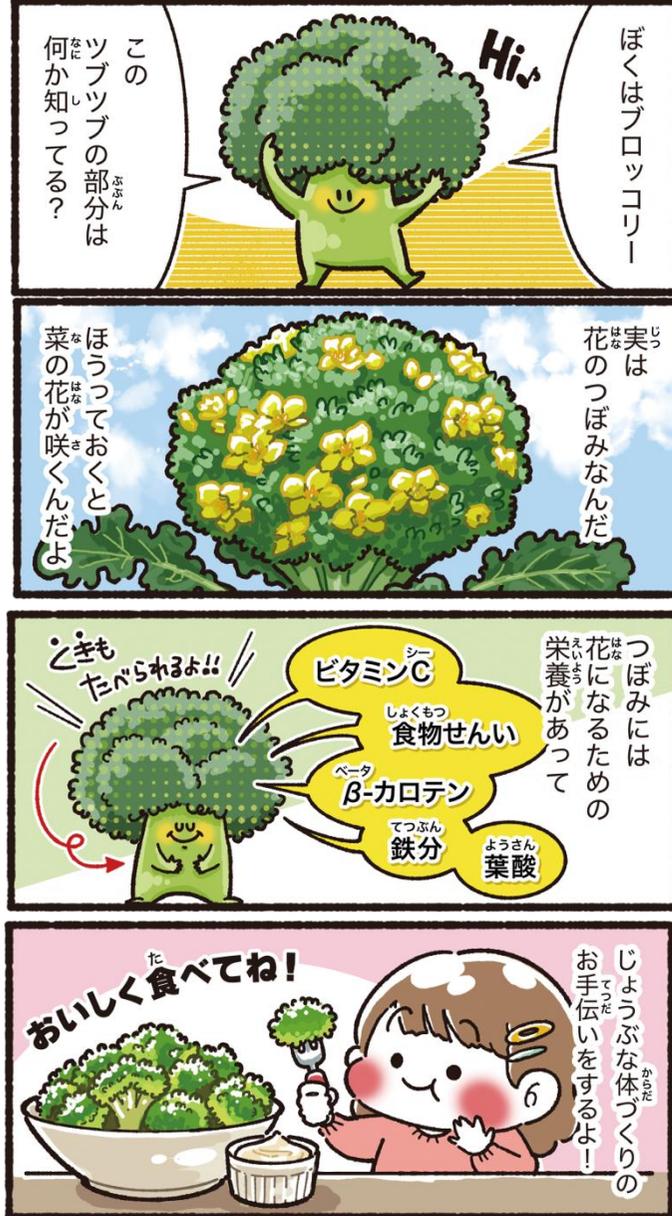
きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月20日(金)



きゅうしょくしつ おお かま つか にこ  
給食室では大きな釜を使いさばを煮込み  
ます。さばには体を作るたんぱく質のほ  
か、<sup>からだ つく</sup>血液をさらさらにする働きがある脂  
が多く含まれています。脳<sup>けつえき</sup>の働きを助ける  
栄養<sup>おお ふく</sup>でもあるので成長期<sup>のう はたら たす</sup>の皆さんにぜひ食  
べてもらいたい魚<sup>えいよう</sup>です。<sup>せいちようき みな た</sup>



ブロッコリーのヒミツ



さむ きび きせつ  
寒さ厳しい季節、  
しゅん やさい  
旬の野菜でのりきりましょう。