

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月23日(月)



チャンプルーは、^{おきなわけん}沖縄県の郷土料理です。
チャンプルーの『チャンプルー』とは、^{おきなわ}沖縄の方言で「^{いみ}まぜる」という意味です。今日は、^{きょう}豚肉、^{ぶたにく}豆腐、^{とうふ}にんじん、^{いた}ニラなどを炒め、^あたまごと合
わせました。ビタミンとたんぱく^{しつ}質がしっかりとれる副菜です。^{ふくさい}沖縄では、^{おきなわ}島ドウフという少
しかための豆腐^{とうふ}をつか^{つく}って作ります。

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月24日(火)

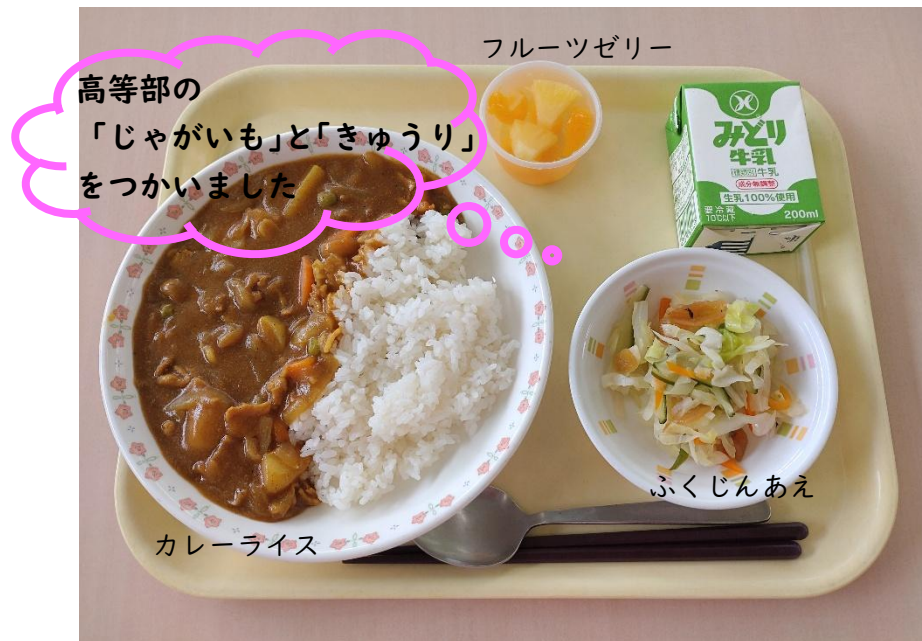


^{きゅうしょく}給食の前に^{まえ}しっかり手洗いをして
^{きょう}今日はハンバーガーを^{じぶん}自分でつくってみよう！
^てパンに^や照り焼きチキンと^てコールスローサラダを
は^たさんで食べましょう。

みんなでたべると
おいしいね！



きょう きゅうしよく
今日の給食 6月25日(水)



きょう だいす
今日はみんな大好きなカレーライスです。
たいりょう たま じかん いた
大量の玉ねぎをじっくり時間をかけて炒め
ぶたにく
豚肉、にんじん、じゃがいも、グリーンピー
ス、にんにく、しょうがなどの材料が入れて
に こ つく
煮込みます。おいしいカレーを作るためにい
ろいろな調味料を使って味に深みを出しま
す。あじ た
す。味わって食べましょう。

きょう きゅうしよく
今日の給食 6月26日(木)



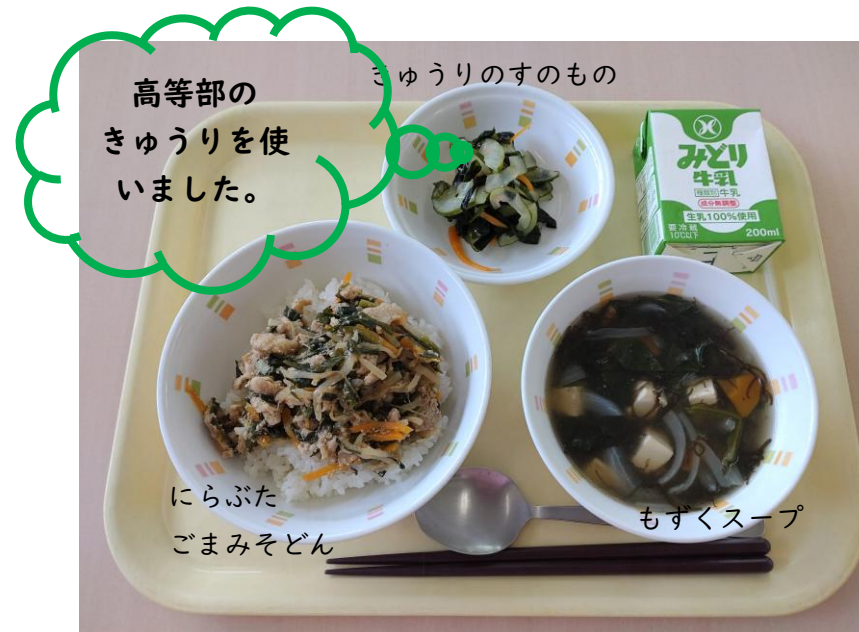
きょう さかな
今日はホキという魚にマヨネーズをぬりコ
ーンフレークをつけて焼きました。きゅうしよく
さかな た や に あ
魚を食べてもらうために、焼く、煮る、揚げ
るなどいろいろと工夫をしています。
そとがわ
外側がカリッとしているので
すこ か た
少しずつよく噛んで食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月27日(金)



きょう ふくさい こまつな
今日の副菜はひじきと小松菜のソテーです。
ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の仲間です。
かんそう みず もど りょうり
乾燥させているので水で戻してから料理しま
す。生のひじきは茶色ですが乾燥すると真っ黒
になります。ひじきには骨や歯を丈夫にするカル
シウムが含まれています。小松菜もカルシウ
ム、ビタミン、鉄分が多い野菜なので一緒に食べ
て栄養満点です。よく噛んで食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月30日(月)



きょう ぶた み そどん ぶたにく ふく
今日は、にら豚ごま味噌丼です。豚肉に含ま
れるビタミンB1は疲労回復に役立つビタミン
で、ごはんなどに含まれる炭水化物を体
の中でエネルギーに変える働きがあります
。ビタミンB1の多い豚肉と野菜を組み合
わせて食べることがとても大事です。ニラと
豚肉で疲労回復効果が高まります。