

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月9日(月)



なんばんに ざいりょう あ いた
南蛮煮は材料を揚げたり、炒めたりしてから
ひき肉と煮た料理です。今日はじゃがいもを
あぶら あ あと に あぶら あ
油で揚げた後、煮ました。油で揚げることで
じゃがいものホクホク感や香ばしさが増しま
す。少しの唐辛子と粉チーズがはいっているこ
ともいつもの煮物とは少し違う味わいでおい
しいです。ごはんにあ合うおかずです。

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月10日(火)



いよいよ梅雨入りです。雨の日にはアジサイ
がきれいですね。そこで給食室ではアジサ
イの花をイメージした。アジサイゼリーをつ
くりました。明日から現場実習や職場体験が
はじまるのでみんなが大好きなビスキュイン
パンも作りました。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 6月11日(水)



きょう ふくさい き ほ だいこん いた に
今日の副菜は切り干し大根の炒め煮です。
たいよう ひかり あ き ほ だいこん えいよう
太陽の光を浴びた切り干し大根は栄養がい
っぱい。は ほね じょうぶ
歯や骨を丈夫にするカルシウム、
ひんけつよぼうこうか てつぶん ほか
貧血予防効果のある鉄分、その他にもビタミ
ンや食物繊維などです。み め そうぞう
見た目では想像が
できないくらいのえいようそ つ
栄養素が詰まっています。

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月12日(木)



きょう
今日はトマトシチューです。いつものクリー
ムシチューにトマトの水煮(みず)を入れて煮込み
ます。あつ ひ に さっぱり と た 食べられるシチュ
ーです。パンにシチューをつけて食べてもお
いしいですね。ふくさい いた
副菜は、炒めごぼうサラダで
す。よく か た 噛んで食べましょう。

きょう きゅうしよく
今日の給食 6月13日(金)



きょう ふくさい くき いた
今日の副菜は茎わかめ炒めです。

くき ね ちか くき ぶぶん
茎わかめは、わかめの根っこに近い茎の部分

ふつう しよくもつ
です。普通のわかめよりカルシウムや食物

せんい おお ふく
繊維が多く含まれています。コリコリとした

しよっかん とくちよう た ごた
食感が特徴で食べ応えがあります。

きょう か た
今日もよく噛んで食べましょう。