

きょう きゅうしょく
今日の給食 7月14日(月)



きょう 今日、マグロのオーロラ煮です。マグロは血液
ざいりょう の材料となる「鉄」や不足しがちな栄養素がぎ
ふそく ゅっと詰まった魚です。角切りのまぐろに片栗
えいようそ 粉をまぶして油で揚げ、ケチャップ、砂糖、み
さとう そを合わせた甘味のあるソースに絡ませました。
あ パンにもごはんにも合うおかずです。

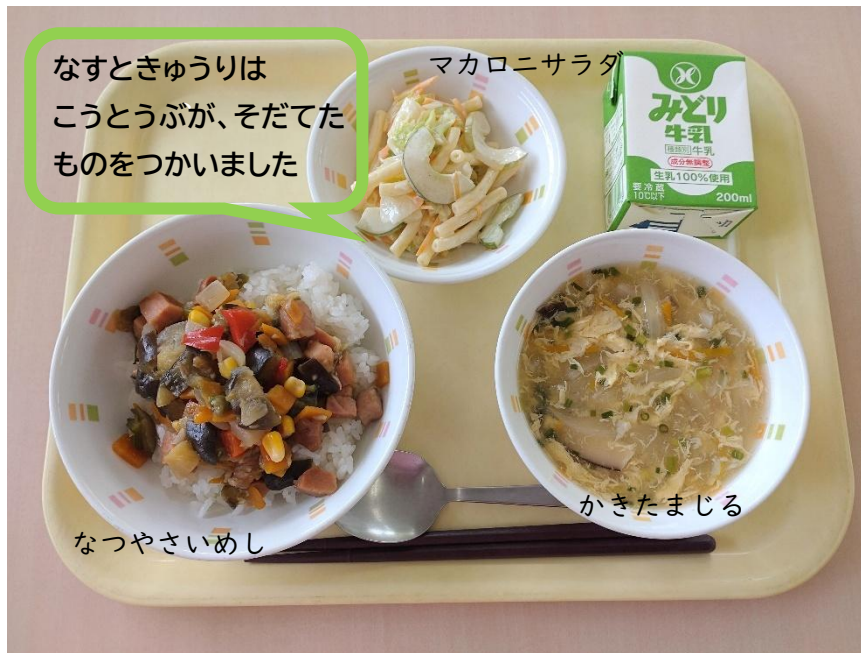
さかな コロコロの魚です。よくかんで食べましょう！

きょう きゅうしょく
今日の給食 7月15日(火)



きょう 今日、みんな大好き！麺料理です。
たいりょうちょうり 大量調理のやきそばは炒めているうちに麺が
めん ちぎれたり固まったりしてとても大変でした。
たいへん
そこでスパゲッティで作ることを考えました。
かんが
おい 美味しくできているといいな！
そのまま食べてもパンにはさんでもいいです
ね。

きょう きゅうしよく
今日の給食 7月16日(水)



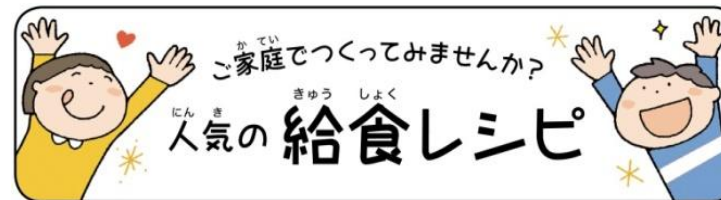
きょう なつやさいめし なつ やさい
今日は夏野菜飯です。夏の野菜といえは・・・
なす、ピーマン、コーンがあります。そのほか
ざいりょう たま や ぶた いっしょ
の材料の玉ねぎ、にんじん、焼き豚と一緒に
いた うえ じぶん ま
炒めました。ごはんの上にかけて自分で混ぜ
ながら食べてみましょう。コロコロに切った
やさい か た
野菜がとってもかわいいです。よく噛んで食べ
ましょう。

きょう きゅうしよく
今日の給食 7月17日(木)



もうすぐ海の日があります。海の日は、海に
ありがたうを伝え海に囲まれている日本がよ
り豊かになりますようにとお願いする日です。
きょう つか かいそう
今日はエビやイカを使ったシチューと海藻を
つか こめ こ ぎゅうにゅう
使ったサラダです。シチューは米粉と牛乳を
つか あじ し あ はい
使いやさしい味に仕上げました。イカが入っ
ているのでよく噛んで食べましょう。

きょう きゅうしよく
今日の給食 7月18日(金)



夏野菜飯(なつやさいめし)

材料:4人分
ごま油…… 小さじ1
にんじん……50g
たまねぎ……120g
焼き豚……100g
なす……150g
ピーマン……25g
パプリカ……25g
コーン……30g
塩コショウ……少々
濃口しょうゆ……小さじ1
中華の素……小さじ1弱
ごはん

※調味料は大量調理の給食の分量とは
少し変わります。家庭用で計算していま
すがお好みで加減してください。



作り方

- ① 材料はすべて1cmくらいの角切にする
- ② ごま油で玉ねぎ、にんじんを炒める
- ③ 焼き豚をいれる炒める
- ④ なす、ピーマン、コーンをいれさらに炒める
- ⑤ 塩コショウ、濃口しょうゆ、中華の素で味を
調え出来上がり
- ⑥ ごはんの上に炒めた具をのせて混ぜなが
ら食べる

きょう だいす
今日はみんなの大好きなカレーに
なつやさい い かぼちゃ
夏野菜をたくさん入れました。なす・南瓜・ズ
ッキーニ えだまめ ぐ た
ツキーニ・枝豆です。具だくさんのカレーを食
べて あつ なつ の き
暑い夏を乗り切りましょう。

7がつ こうとうぶ そだ たくさん
7月は高等部が育てた、なすやきゅうりを沢山
つか きゅうしよく いちだん
使わせてもらいました。給食が一段とおおい
かん
しく感じました。ありがとうございました。