

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月16日(火)



きゅうしょくはつとうじょう

給食初登場「なすのグラタン」です。

ぶた にく たま

豚ひき肉と玉ねぎ、にんじん、セロリ、なす、レ

ッドキドニー（赤いんげん豆）を炒めてトマトケ

チャップで味付けしました。この時期のナスは昼

と夜の気温差と穏やかな日光の中で育つので皮

がやわらかく水分を多く含むので甘みや旨味が

つよ強くなります。今日はたっぴりと「なす」がはい

ったグラタンを味わってください。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月17日(水)



き ば だいこん だいこん ほそ き てんぴ ほ
切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干し
して乾燥させた保存食材です。太陽の光を浴
びることで、あまみ ま ほね は じょうぶ
甘味が増します。骨や歯を丈夫に
するカルシウムや貧血の予防効果がある鉄な
ども含まれます。また、おなかの調子を ちょうし ととの
整え
る食物繊維が豊富に含まれていて見た目
は想像ができないくらいのたくさんの栄養素
が詰まっている食材です。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月18日(木)



きょう さかな
今日は魚のピカタです。ピカタは魚や肉に
と たまご から や たまご なか
溶き卵を絡めて焼いたものです。卵の中に
にんじんとピーマンを入れ彩りよく仕上げ
ました。今日はホキというしろみさかなつか
ます。身がやわらかく食べやすい魚です。
せいちょうき からだ つく しつ
成長期の体を作る、たんぱく質やカルシウ
ムがいっぱいです。のこさず食べましょう！

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月19日(金)



きょう だいす
今日はみんな大好きなハヤシライスです。
ぶたにく たま
豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、マ
ッシュルーム、グリーンピースがはいって
います。副菜にはほうれん草と切り干し大根を
つか てつぶん
使いカルシウムと鉄分がとれるサラダです。
ふたしな やさい
2品でもしっかり野菜がとれるメニューにな
っています。きょう か た
今日もよく噛んで食べましょう。