

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月22日(月)

こんにゃく、うずらたまご、あつあげがはいっています。よくかんでたべましょう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 9月23日(水)



とちぎけんかぬましはっしょう きゅうしょくめに ゆー いんどに
栃木県鹿沼市発祥の給食メニュー「インド煮」
は、肉じゃが風の煮物に、コンニャク、さつま揚げ、うずら卵などをくわえ、カレー粉やケチャップなどで味付けしたもの。栄養士が、子どもたちに煮物をたくさん食べてほしいと考えたメニューです。ご飯にもパンにも合うおかずです。

こんにゃく、うずら卵、厚揚げがはいっています。
少しずつ口に入れよく噛みましょう。

さんまがおいしい季節になりました。きょうは「さんまのかんろに」です。さんまには血液をサラサラにする脂肪がふくまれています。また、骨や歯などを作るカルシウムもたくさん入っています。骨までやわらかく煮てあるので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

さんま
秋刀魚



きょう きゅうしょく
今日の給食 9月24日(木)



きょう
今日はちゃんぽんです。やさい
めんりょうり
る麺料理です。たまねぎ、にんじん、しいた
け、キャベツ、もやし、コーン、ニラを使
ました。やさい た しょくもつせんい
野菜を食べることで、食物繊維やビ
タミンCがとれけんこう からだづく
健康な体作りができます。
しっかりやさい た げんき けんこう まいにち
野菜を食べて元気で健康な毎日
おく
送しましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月25日(金)



かみなりじる ちょうりちゅう どうふ あぶら いた
雷汁は、調理中に豆腐を油で炒めると「バリ
バリ」「ジャー」「パチパチ」などの大きな音がし
てその音が 雷 のようなので名前がつけました。
きょう あぶら どうふ やさい いた
今日はごま油で豆腐、こんにやく、野菜を炒め
しょうゆした する しょうゆ
醤油仕立ての汁にしました。今日もだしが効いた

おいしいお汁になったと思います。

たまごや すこ くち い
卵焼きは少しずつ口に入れよく

か た
噛んで食べましょう。

おいしいたまごやきが
やけました!(^^)!

