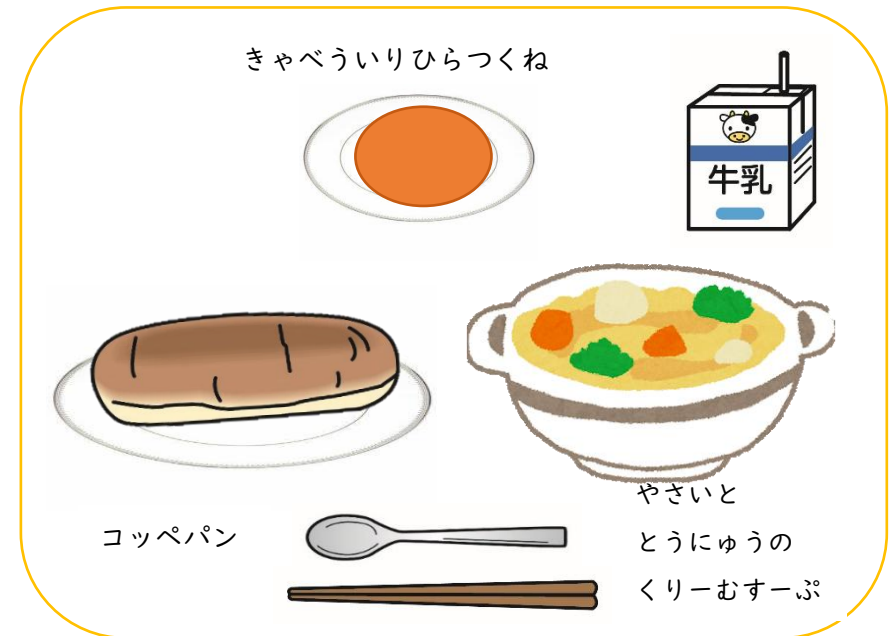


きょう きゅうしょく
今日の給食 9月29日(月)



きょう しろみ さかな
今日はホキという白身の魚のフライです。
きゅうしょく さかな つか さかな た
給食ではいろいろな魚を使います。魚を食
べてもらうために、揚げる、煮る、焼く、蒸す
などの調理をします。附特の子供は魚好きが
おお さかなりょうり ざんしょく すく きょう
多く魚料理は残食がとても少ないです。今日
は衣に青が入っていて風味がよくなってい
ます。きょう か た
今日もよく噛んで食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月30日(火)



きょう どうにゅう つか み
今日は豆乳を使ったクリームスープです。見た
め きゅうにゅう に あじ だいず あじ
目は牛乳とよく似ていますが味は大豆の味
できゅうにゅう しぼうぶん すく とうふ
で牛乳よりも脂肪分が少ないです。豆腐と
おな 同じでたんぱく質が豊富に含まれています。
とうにゅう はい とう ちょうし
豆乳に入っているオリゴ糖はおなかの調子
をととの すこ すず
を整えてくれます。少し涼しくなってきたの
であたた けい
で温かいスープがいいですね。やさしい味の
とうにゅう のこ た
豆乳スープ残さず食べましょう。