

きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月25日(火)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月26日(水)



きょう ぶた じる  
今日は豚わかめうどんです。だし汁のうまみ  
き ぶたにく  
が効いたスープに豚肉と、ミネラルたっぷり  
はい  
のワカメが入っています。わかめは成長期に  
せいちょうき  
大切なカルシウムや鉄分(てつぶん)を含んでいるので  
たいせつ  
丈夫な体(からだ)づくりを助けてくれます。寒い日  
じょうぶ からだ たす さむ ひ  
にあたかいうどんが(からだ)体をぽかぽかにして  
くれますね。残(のこ)さず食(た)べましょう。

きょう よせなべじる よ なべじる にく  
今日は寄せ鍋汁です。寄せ鍋汁には肉、  
やさい とうふ はい  
野菜、豆腐などが入っています。一つの  
りょうり  
料理でたくさんの栄養(えいよう)がとれるメニュー  
です。大分市庄(おおいとししょう)の原(はる)で採れたカボスをいた  
だいたの(よ)で寄せ鍋汁(なべじる)やあじフライ(あじふらい)にかけ  
た  
て食べてみてください。ビタミンC(ふくさい)がとれ  
か ぜ よぼう  
て風邪(ふうじゃ)予防(よぼう)にもなります。副菜(ふくさい)のスタミナ  
み そ  
味噌(みそ)はごはん(あ)によく合うおかずです。

きょう きゅうしよく  
今日の給食 11月27日(木)



きょう  
今日はビーフシチューです。牛肉と野菜をじっくり煮込んで、うまみがたっぷりのシチューになりました。牛肉には体を作るものになるたんぱく質や鉄分が含まれています。デザートは手作り蒸プリンです。卵と砂糖と牛乳だけで作ったやさしい味のプリンです。味わって食べてください。



きょう きゅうしよく  
今日の給食 11月28日(金)



きょう  
今日はチリコンカンライスです。チリコンカンはアメリカでよく食べられている料理です。ひき肉と豆、野菜をトマト味で煮込んでいます。豆には体を作るたんぱく質や食物繊維がたっぷり入っています。皆さんが食べやすいように甘口チリコンカンにしています。よく噛んで食べて午後からも頑張ってください。