

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
今日は豚わかめうどんです。だし汁のうまみ
が効いたスープに豚肉と、ミネラルたっぷり
の大切なカルシウムや鉄分を含んでいます。
丈夫な体づくりを助けてくれます。寒い日
にあたたかいうどんが体をぽかぽかにして
くれますね。残さず食べましょう。

きょう よせなべじる
今日は寄せ鍋汁です。寄せ鍋汁には肉、
野菜、豆腐などが入っています。一つの
料理でたくさんの栄養がとれるメニュー
です。大分市庄の原で採れたカボスをいた
だいたので寄せ鍋汁やあじフライにかけ
て食べてみてください。ビタミンCがとれ
て風邪予防にもなります。副菜のスタミナ
味噌はごはんによく合うおかずです。

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月27日(木)



きょう きゅうしょく
今日の給食 11月28日(金)



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、うまい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とになる
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
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。皆さんのがべ
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。