

きょう きゅうしょく
今日の給食 5月27日(火)



きょう きゅうしょく
今日の給食 5月28日(水)



「^た食べる^{こと}」は、わたしたちが^{せいちょう}成長したり、
^{かつどう}活動したり、^{けんこう}健康を保ったりするうえで^か欠か
せない^{たいせつ}大切な^{しょくひん}ことです。食品にはそれぞれ含
まれている^{えいようそ}栄養素や^{からだ}体の中での^な働^{はたら}きが違^{ちが}う
ため、いろん^{しょくひん}な食品を^く組み^あ合わせて^た食べるよ
うに^{きょう}します。今日は7種類^{しゅるい}の野菜と^{やさい}魚・^{さかな}卵と
パンのメニューです。

今日は^{きょう}高野豆腐^{こうや豆腐}の旨煮^{うまに}です。高野豆腐^{こうや豆腐}は豆腐^{とうふ}を
^{こお}凍らせ、^{かんそう}乾燥させた^{かんそう}ものです。乾燥させている
ので^{ほぞん}保存が^{すく}きき、^{りょう}少ない^{りょう}量でも^たたく^{さん}さんの
^{えいよう}栄養が^とれます。たんぱく^{しつ}質が^{おほ}多く、^{ほか}その他に
カルシウム^{てつぶん}や鉄分^{おほ}も多く^{ふく}含んで^いますが、^{ふく}ビタ
ミンCが^{ふく}含まれて^いないので、^{ふく}ビタミンCが
とれる^{やさい}野菜を^{いっしょ}一緒に^た食べる^{えいよう}と栄養^{えいよう}バラン^さスが
よ^くなります。

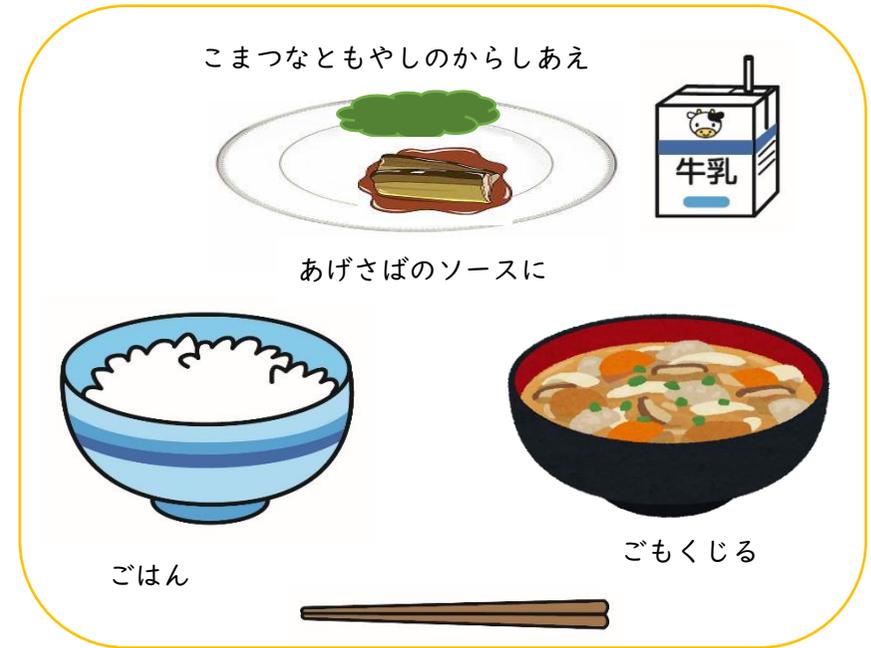
きょう きゅうしょく
今日の給食 5月29日(木)



きょう きゅうしょくしつ あさ づく
今日の給食室は朝からホットドック作りで
した。パンにキャベツとロングウインナーをは
さみチーズをのせオーブンでこんがり焼きま
した。ケチャップは自分でかけて食べてくださ
い。ほんのり温かいホットドックと旬のグリ
ンピースのポタージュです。



きょう きゅうしょく
今日の給食 5月30日(金)



きょう に
今日はサバのソース煮です。ウスターソースと
しょうゆ・生姜などで作ったソースをからめま
した。さばにソース?と思うかもしれませんが
ソースの香りが魚の臭みを消して、魚が苦手
な人でも食べやすくなっています。ごはんにも
よく合います。よくかんで食べましょう。