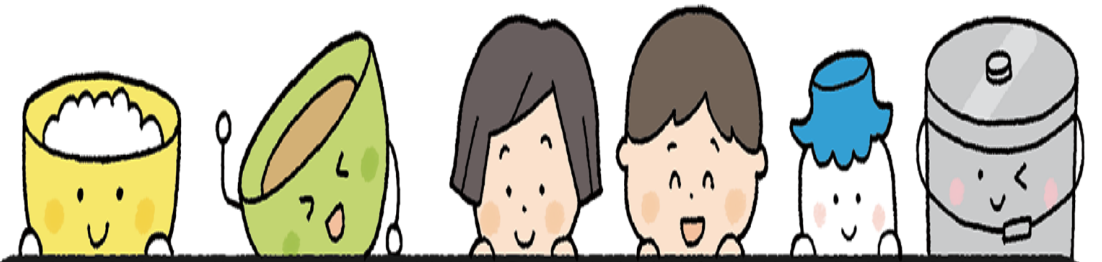


4月17日(月)の給食 きゅうしょく



きょう 今日はうまみがギュッとつまった「無水肉じゃが」です。むすいにく

給食では大量の野菜をつかうので、その水分だけで調理することができます。きゅうしょく たいりょう やさい すいぶん ちょうり
 野菜から水分が出るように火加減に気をつけながら煮ていきます。やさい すいぶん で ひかげん き
 玉ねぎから、じっくりと水分をだして途中何度か混ぜます。たま すいぶん とちゅうなんど ま
 じゃがいもに火がとおるように上下ひっくり返しながらかえ、ホクホクになるまで煮ます。に ひ じょうげ かえ
 じゃが芋に火がとおって味がしみてきたら、いんげんをいれて仕上げます。に あじ
 おいしい肉じゃがになりました。にく

しよつき お かた た かた
食器の置き方と食べ方

じぶん なか み
自分のおぼんの中を見てください。

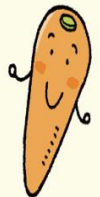
ひだりがわ みぎがわ しる うえ ざら
左側にごはん、右側に汁、上におかずの皿と

なるように置きましょう。また、食べ方では、

きれいなものが残ってしまうことのないように、

ごはん、お汁、おかず、牛乳と交互に食べると

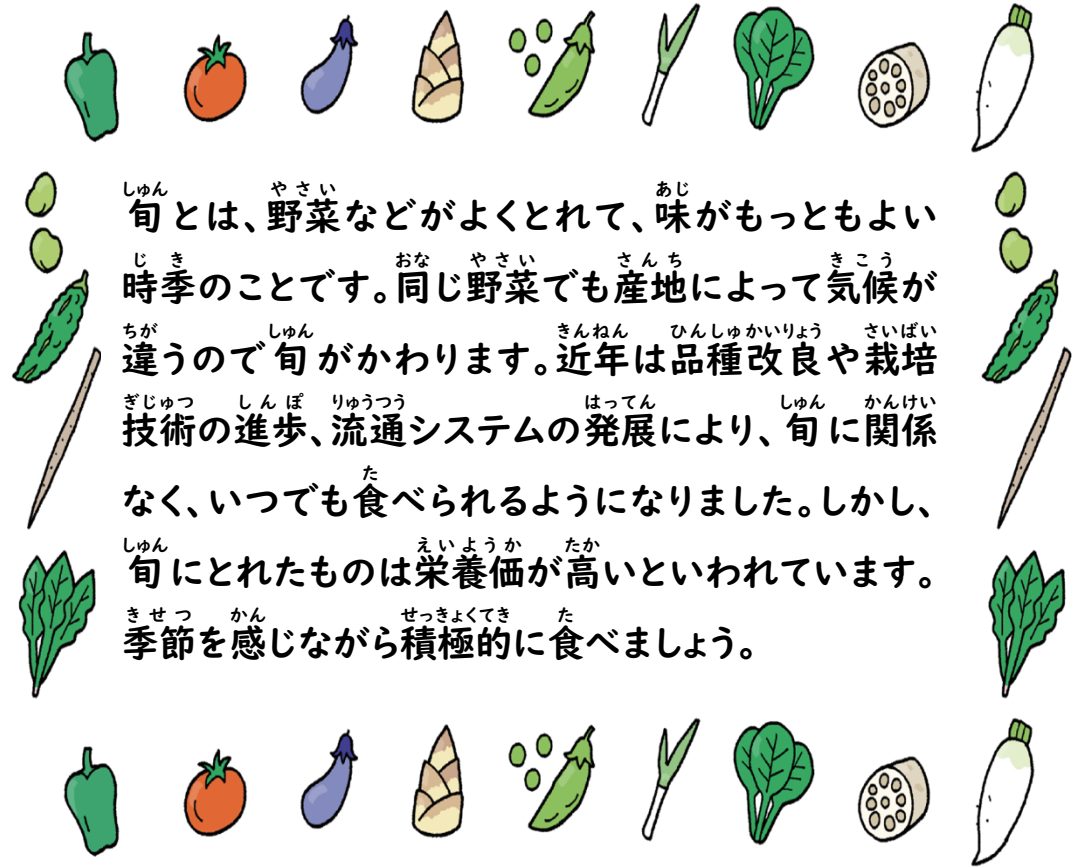
かたよ
偏りなくたべられます。



4月18日(火)の給食 きゅうしょく



旬の野菜をたべましょう!



旬とは、野菜などがよくとれて、味がもっともよい
 時季のことで、同じ野菜でも産地によって気候が
 違うので旬がかわります。近年は品種改良や栽培
 技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係
 なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、
 旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。
 季節を感じながら積極的に食べましょう。

旬の野菜は栄養がぎっしり!!

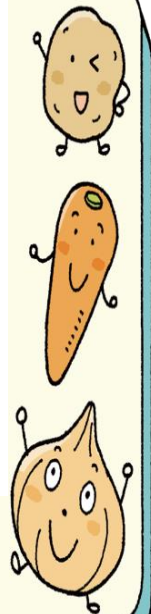
この時期にしか味わうことができない

「新」や「春」をつけて呼ばれる野菜があります。

「春キャベツ」「新たまねぎ」「新じゃが」いつもと

比べると柔らかく甘みもあり、みずみずしいのが

特徴です。



きゅうしょく
4月19日(水)の給食



きゅうしょく
4月20日(木)の給食



きょうは、^{さかな}魚の^づレモン漬けです。

^{あじつ}味付けは^{あじ}レモン味でさっぱりとしています。

^{ほね}骨がなく^{まる}丸ごと^た食べられ^{にんき}人気のメニューです。

^{こな}粉をつけた^{さかな}魚をカラッと揚げて、^{しょうゆ}醤油・^{さとう}砂糖・^{かじゅう}レモン果汁の

^{ちょうみりょう}調味料に漬けます。給食では、^{きゅうしょく}少量の^{しょうりょう}調味料をよく^{ちょうみりょう}混ぜ

^{ぜんたい}全体に^{あじ}味をつけます。



きょう ^{にんき}今日は人気のうどんです。

^{いろいろ}色々な^ぐ具をたくさん^い入れた「なかよしうどん」です。

だしは^{こぶ}昆布とか^{ぶし}かつお節で^{じかん}時間をかけて、しっかりと

とります。^{こんぶ}昆布は^{かいそう}海藻の^{うみ}なかまで^と海で採れます。

^{わしょく}和食を作るときに^{つく}昆布は^{こぶ}欠かせません。

いい「だし」がとれば

うまみもたっぷり^で出るので

^{りょうり}料理もおいしくなります。

