

きゅうしよく  
9月11日(月)の給食



きゅうしよく  
9月12日(火)の給食



ほいこーろーは「回鍋肉」と書きます。この「回」とは中国語で  
かえ もど 帰るとか戻るといふ意味です。その昔、豚肉を塊のままで  
ほぞん 保存していたそうです。その肉をスライスして中華鍋で野菜と  
いた た 炒めて食べたことから、「ゆでた肉 をもう一度鍋に戻して炒  
めることから、この名前が付いたそうです。キャベツがたっぷり  
のほいこーろーにああじつしあの回鍋肉ごはんによく合う味付けに仕上げました。



ビーフンは、普段食べているごはんの「うるち米」  
から作った「めん」の一種で、中国料理によく使わ  
れます。漢字で「米の粉」と書いて、日本語では「ビ  
ーフン」、中国では「ミーフェン」と読みます。  
今日は肉みそをのせた汁ビーフンです。  
季節の果物「なし」もつきます。

「 おおいだ 県産 」です。

きゅうしよく  
9月13日(水)の給食



きょう きゅうしよく  
今日の給食は、さばのソース煮です。さばは、日本でも  
おお た さかな  
多く食べられている魚です。さばは、あじやさんまと同  
あおさかな よ しゅるい さかな あたま はたら  
じ青魚と呼ばれる種類の魚です。頭の働きをよくす  
るDHAという栄養素が入っています。このDHAは魚に  
はい  
しか入っていません。あげたさばに甘いソースをからめ  
ました。ごはんが進む味付けです。よく噛んで残さずに  
た  
食べましょう。



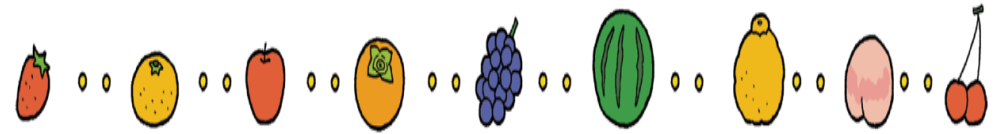
きゅうしよく  
9月14日(木)の給食



きょう きゅうしよく  
今日の給食は「チーズタッカルビ」と「トックスープ」韓国  
りょうり  
料理です。タッカルビのタッは「鶏」カルビ「骨付き肉」だ  
とりにく ちゅうかちようみりよう あまから したあじ  
そうです。鶏肉に中華調味料で甘辛く下味をつけて、たっ  
ぷりの野菜とチーズをのせて焼きます。給食では小さく  
やさい  
切った鶏肉を使い食べやすくしています。チーズを絡めて  
き とりにく つか た  
野菜と一緒に食べてみてください。  
やさい いっしょ た  
トックのトツは「韓国餅」クツは「スープ」です。韓国餅と  
やさい にこ か た  
野菜を煮込んだスープです。よく噛んで食べましょう。

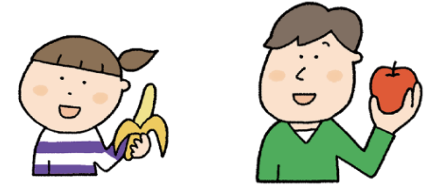


きゅうしょく  
9月15日(金)の給食



しゅん くだもの  
旬の果物をたべましょう

あさ くだもの  
朝の果物は **金**

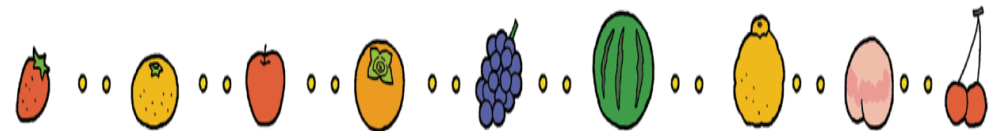


これは、果物に豊富に含まれるぶどう糖や果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となり、活発に活動を始められるからです。朝食が食べられない人はリンゴやバナナ！つても果物を食べてみませんか？

いつものハヤシライスに隠し味1つ加えて、ぐんとおいしくなります。なにが入ってるか分かりますか？



答えは③の味噌です。コクを出すために八丁味噌を少しだけ加えました。味噌はデミグラスソースや赤ワインとよく合います。和食の調味料を加えることで日本人の好みに近づくのもかもしれませんね。味わって食べてみてください。



あき しゅん  
秋が旬のくだもの

