

11月20日(月)の給食 きゅうしょく



今日は、北海道の郷土料理の石狩鍋をアレンジした、石狩汁です。石狩鍋は、石狩川でとれた鮭を鍋料理にしたことから名付けられたそうです。今日の石狩汁には鮭の他にも、はくさい、にんじん、だいこん、さといも、ねぎなどのたくさんの具材が入っています。寒い冬にぴったりの汁物です。残さず食べて、風邪に負けない体を作りましょう。



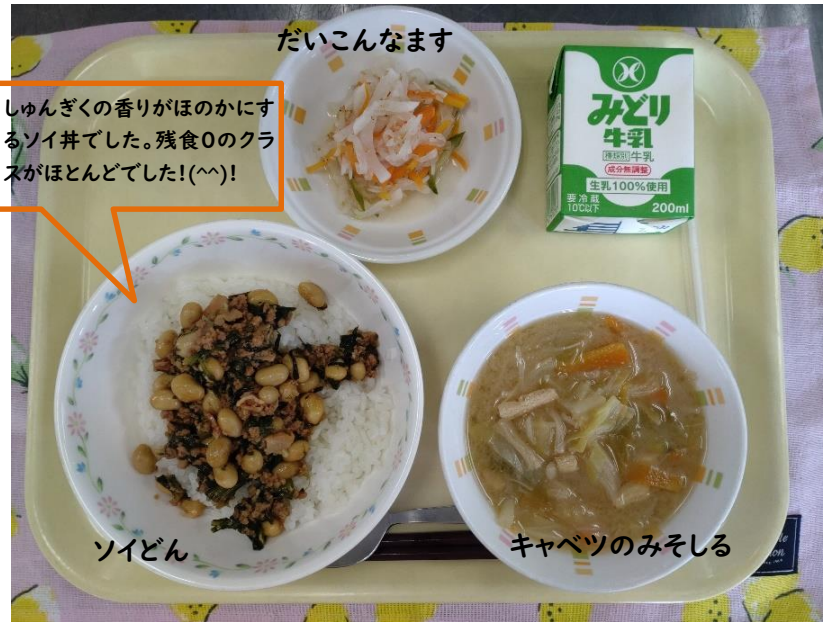
11月21日(火)の給食 きゅうしょく



今日は、甘酒蒸しパンを作りました。牛乳の代わりに甘酒を使用しました。甘酒は米と米麴で作られている発酵食品です。粉はホットケーキミックスに黄な粉を混ぜて、素朴な味の蒸しパンです。高等部から給食室に届けられた、甘いさつまいもが入っています。



きゅうしよく
11月22日(水)の給食



きょう どん だいち つか りょうり
今日は、ソイ丼です。大豆を使った料理です。

だいち えいご い
大豆は英語で Soy (ソイ) と言います。

だいち からだ はたら しつ なか
大豆には、体をつくる働きがあるたんぱく質や、お腹の

ちょうし ととの しょくもつせんい ほね は じょうぶ
調子を整える食物繊維、骨や歯を丈夫にするカルシウムな

どが含まれています。そんな栄養満点の大豆をたくさん食

べてほしいという思いから給食の献立として考えられたそ

うです。給食のソイ丼は、大豆が苦手な人でも食べやすいよ

うにカレー味になっています。

だいち やわ む か た
大豆は柔らかく蒸されていますがよく噛んで食べましょう。

きゅうしよく
11月24日(金)の給食



こんげつ か わしよく ひ にほん しぜん う わたし
今日24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれた私

ちの食文化「和食」を考えてみましょう。

さかな もみじ あき こうよう いろど さかなりょうり
魚の紅葉ソース・・・秋の紅葉のように彩りのよい魚料理で

す。ソースには県産のかぼす果汁を使っています。

こまつな に けんさん かじゅう つか ぶし あじつ
小松菜の煮びたし・・・しょうゆとみりんとかつお節で味付けして

います。

とうふとクロメのみそ汁・・・いりこでだしをとっています。

おおいたけんさん つか みそしる
大分県産のクロメを使った味噌汁です。

こうとうぶ そだ つか
ねぎは高等部がプランターで育てたねぎを使用しました。

す ね さいせい きゅうしよく いろどり
捨てられるはずの根っこが再生され給食の彩になりました。

