

きょう きゅうしよく がつ か か
今日の給食 5月7日(火)



にほん なま た おお
日本では生で食べることの多いレタス
ですが、炒め物、なべもの、スープなど
にしてもおいしく食べられます。レタス
はβ-カロテンやビタミン C、食物
せんい ふく
繊維が含まれています。

ながのけんさん
長野県産の
新鮮なレタスが
届けられました。



きょう きゅうしよく がつ か すい
今日の給食 5月8日(水)



にく にく にんじん、たまねぎ、じゃがいも、厚揚げ、さつま揚げ
などの材料をカレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆを入
れ味付けした煮物です。いろいろな材料や調味料が使わ
れています。子供たちに煮物をたくさん食べてほしいと
かんが
考えられたメニューです。



きょう きゅうしょく がつ にち もく
今日の給食 5月9日(木)



じゃがいものおいしい季節です。

コロッケを手作りしました。

給食室全員で朝から大忙しでした。ホクホク・サク

サクのコロッケです。残さずに食べてくださいね!



きょう きゅうしょく がつ にち きん
今日の給食 5月10日(金)



今日はおからをつかってサラダを作りました。

おからって何でできているか、しっていますか?

お豆腐を作るときに豆乳をしぼったあとの大豆のしぼりかすです。おからにはたんぱく質も食物繊維もたっぷり残っていて、とても優れた食品なんです。

成長期のみなさんにぴったりです。

マヨネーズと和えて食べやすくしました。