

きょう きゅうしよく
今日の給食 9月9日(月)



きょう てつぶん きょうざ やさい にく
今日は鉄分がとれる餃子です。野菜や肉そしてひじき
がはいっています。鉄分が体の中で少なくなる状態を
ひんけつ といひます。けつえき なか てつ からだ なか さんそ
貧血と言ひます。血液の中の鉄は、体の中に酸素を
はこ 運んでいるのでせいちようき か たいせつ
成長期に欠かせないとても大切な
栄養素です。

てつ おお ふく しよくひん た
鉄を多く含んだ食品を食べましょう

ほうれんそう



レバー



アサリ



ぎゅうにゅう
牛乳



ひじき



かつお



たまご
卵



こざかな
小魚



なっとう
納豆



きょう きゅうしよく
今日の給食 9月10日(火)



きょう だいす めんりょうり たんたんめん
今日はみんなの大好きな麵料理です。担々麵は
(ちゅうごくりにょうり しせんりょうり ひと
中国料理) 四川料理の一つです。スープを作ると
きに、にんにくとしょうがをいためます。かがり
香りがしてきたらとうばんじやんをいれます。給食室は香ばしいかがりが
します。それからこまかくきったにくややさいをいれスー
プを作ります。最後に練りごまを入れるのが味の決
め手です。めんりょうりのふくさい
麵料理の副菜はほうれん草をたっぷり
つか 使ったポパイサラダです。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月11日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食 9月12日(木)

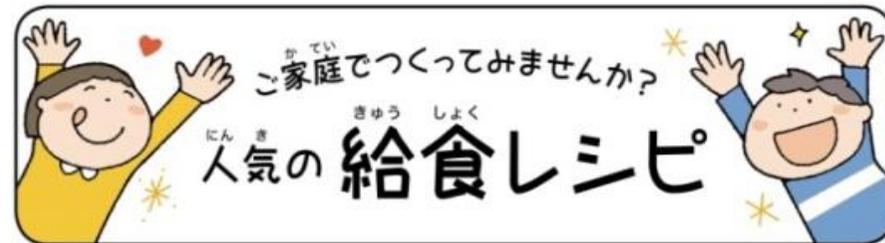


きょう きゅうしょく じる
今日の給食はかみなり汁です。
あぶら し なべ どうふ い
油を敷いた鍋に豆腐を入れたとき「バリバリバリ」
おと
と音がします。それが 雷 のような音だったので、
かみなり じる い どうふ
かみなり汁と言います。豆腐のほかに、にんじん、
だいこん、しいたけ、じゃがいも、しめじ、ねぎ、あぶら
揚げが入っている具沢山の汁です。
あ はい ぐ だくさん する
揚げが入っている具沢山の汁です。
のこ た
残さずに食べましょう。

きょう さかな
今日は魚のピカタです。ピカタは さかな にく と
たまご から や たまご なか
卵を絡めて焼いたものです。卵の中ににんじんと
ピーマンをい いろど し あ
いれ彩りよく仕上げました。
きょう しろみさかな つか み
今日はホキという白身魚を使っています。身がやわ
らかく食べやすい魚です。
せいちょうき からだ つく しつ
成長期の体を作る、たんぱく質やカルシウムがい
っぱいです。のこさず食べましょう!



きょう きゅうしょく
今日の給食 9月13日(金)



揚げサバのソース煮



材料:4人分
 さば切り身・・・4切れ
 酒・塩・・・少々
 米粉または小麦粉・・・20g
 揚げ油
 <漬けダレ>
 濃口しょうゆ・・・大さじ2
 しょうが・・・1かけら
 ウスターソース・・・大さじ2
 三温糖・・・大さじ2
 酒・・・大さじ2

作り方

- ① さばに酒と塩を軽くふります。
- ② 粉をつけて油で揚げます。
- ③ 漬けダレのしょうがは、千切にします。
- ④ 調味料を合わせて加熱します。
- ⑤ 揚げたさばをた④のたれに絡めます。

※魚の大きさにより調味料も増やしてください。給食は1切れ40gの魚を使用しています。

*好みでウスターソースやしょうがの量を調整してみてください。

きょう きゅうしょくはつとうじょう なんばん
 今日は、給食初登場「チキン南蛮」です。

こうとうぶ ねんせい なんばん あ
 高等部2年生からリクエストです。チキン南蛮は、揚

げた鶏肉を甘酢に絡めてタルタルソースをかけて

た みやざきけんはっしょう りょうり なんばん す
 食べる宮崎県発祥の料理です。南蛮酢にはレモン

かじゅう し あ
 果汁を加えさわやかに仕上げました。

