

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月15日(火)



ポトフは、フランスの家庭料理です。
洋風だしてスープを作り、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいこんなどの野菜とウインナー・ベーコンを入れ弱火でじっくり煮込みました。一口に切った野菜やウインナーが入っています。よくかんで食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月16日(水)



今日は、にらぶたごま味噌丼です。豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立つビタミンで、ごはんなどに含まれる炭水化物を体の中でエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB1の多い豚肉と野菜を組み合わせる食べることがとても大事です。ニラと豚肉で疲労回復効果が高まります。

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月17日(木)



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月18日(金)



だいず
大豆のすごいパワー

きょう だいず はい
今日のスープには大豆がたくさん入っています。

だいず しつ ししつ
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミン、カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、食物繊維とたくさんの栄養素が含まれています。



きょう おすいにく みず つか やさい
今日は「無水肉じゃが」です。水を使わずに野菜から出る水分だけで調理します。野菜のうまみがギュ
っとつまった肉じゃがになります。野菜から十分に水分が出るように火加減をしながら煮ていきます。調理員さんの腕のみせどころです。

きょうりよく やさい
みんなで協力してたくさんの野菜を洗って切りました。
のこ た
残さずに食べましょう!

