

きょう きゅうしょく  
今日の給食 10月21日(月)



きょう さけ  
今日は、「**鮭のつけやき**」です。  
しょうゆ さけ  
醤油・酒・みりんなどの調味料にゆずの果汁を  
い さかな  
入れ魚を漬け込んで焼きました。給食では、  
しょうりょう しょうゆ  
少量の調味料をよく混ぜることで下味を全体に  
つけます。今日はゆずの香を感じてみてください。  
い。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 10月22日(火)



きょう とりにく  
今日は**鶏肉のマーマレード焼き**です。  
しゅるい かんきつ  
4種類の柑橘(いよかん、みかん、なつみかん、オレンジ)で作ったマーマレードとしょうゆ、にんにく、しょうが、酒を合わせ鶏肉を漬け込みました。  
さわ ふうみ  
爽やかなマーマレードの風味です。ご飯にもパンにもよく合うおかずです。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 10月23日(水)

しょうがくぶのいもで  
だいがくいもをつくりました



きょう きゅうしょく  
今日の給食 10月24日(木)



きょう 今日「おでん」です。おでんは、だし汁や味付けや  
入れる具は、全国各地でさまざまです。今日は、6  
種類の具を入れました。昆布でだしをとり、1時間  
煮込みました。いろいろな食材のうまみがつまった  
味に仕上がりました。一つ一つは小さめに切ってや  
わらかく煮つけていますが、こんにゃくや昆布など歯  
ごたえのある物は少しずつよくかんで食べましょう。

きょう 今日「きのこがたくさん入った森のクラムチャウダー」  
です。「クラム」とは、あさりなどの二枚貝のこ  
とで、「チャウダー」は小さめの野菜が入ったスープの  
ことです。クラムチャウダーに入っている「あさり」に  
は、鉄分が多く含まれています。鉄分が不足すると、  
貧血になることがあります。体にとって、とても大切  
な栄養素です。きのこもたくさん入っていて  
食物繊維もとれます。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 10月25日(金)



きょう おやこどん  
今日は親子丼です。

おやこどんはとりにくたまごを使うことから名付けられています。給食でトロトロふんわりの親子丼に仕上げるのはとても難しいですが挑戦してみました。鶏肉と卵で良質のたんぱく質がたくさん摂れます。たんぱく質は、筋肉や血液など体を作るもとになるために成長期に大切な栄養素です。



訂正があります

給食献立予定表の10月29日(火)

「ごはん」となっていますが「コッペパン」の間違いです。  
大変申し訳ありません。よろしくお願いいたします。

はら  
腹ぺこになると  
なん  
何でもおいしく食べられるよ!

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？  
間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きれいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。  
適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。