

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月25日(月)



きょう にほんかいがわ さおいちいき にいがた とやま た
今日は日本海側の寒い地域(新潟や富山)で食べら
れている「たら汁」を給食でたべます。タラの角切と
だいこん、にんじん、根深ねぎ、はくさいなどの野菜を
煮込み味噌で味付けしました。タラはお鍋の具材とし
て欠かせない魚です。たんぱく質・ミネラル・ビタミン
が入っています。味が淡泊なのでどんな料理にも合
います。寒い冬に温かいお汁がいいですね。

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月26日(火)



きょう だいす こ
今日は、みんな大好きなきな粉あげパンです。
ふくさい
副菜にはパスタの代わりに切り干し大根を使った
きりぼしナポリタンです。カルシウム・鉄・ビタミン
が摂れます。野菜が苦手でもこれならパクパ
ク食べられます。きょうもよくかんで食べましょう。



パンをこんがりきつね色にあげて、きなこをまぶしています。

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月27日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食 11月28日(木)



きょう 今日、^{さかな}魚の^{ゆうあんや}幽庵焼きです。

和食の^や焼き物のひとつで、^{しょうゆ}醤油・^{さけ}酒・^{みりん}みりんなどの^{ちようみりよう}調味料に^{ゆず}ゆずや^{かぼす}カボスの^{かじゅう}果汁を入れ、^{たれ}たれに^{さかな}魚を^{つけ}つけ込んで^や焼いた料理です。

給食では、^{しょうりょう}少量の^{ちようみりよう}調味料をよく^ま混ぜることで^{したあじ}下味を^{ぜんたい}全体につけます。

今日は^{かぼす}カボスを給食室で^{しぼり}しぼりました。
フレッシュな^{かおり}香を感じてください。

さむ 寒い冬に、あたたかいスープがいいですね。

給食のコーンスープには、^{とりにく}鶏肉、^{たまねぎ}たまねぎ、^{にんじん}にんじん、^{マッシュルーム}マッシュルーム、^{コーン}コーン、^{えだまめ}えだまめを入れ^具具沢山のコーンスープです。^{ぎゆうにゆう}牛乳もたっぷり使い^{つか}カルシウムもとれます。

今日は^{こめこ}米粉パンです。もっちりとしているので、^{たくさん}たくさん^{りよう}の量を^{くち}口にいれないで^{すこ}少しずつ^{ちぎ}ちぎって、よく^か噛んでたべましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月29日(金)

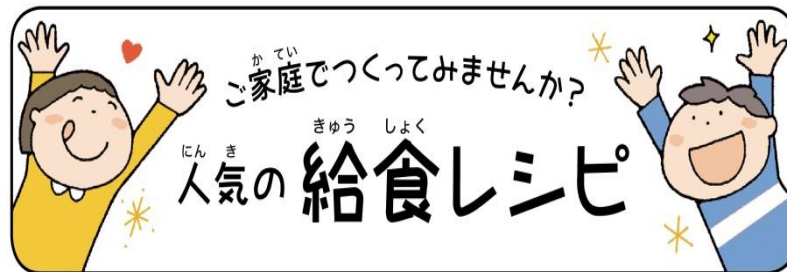


きょう だいす
今日は、みんな大好きなカレーです。

がくしゅう はっぴょうかい がんば
学習発表会を頑張っているみんなにカレーには

ほしがた てづく
星形のにんじん、デザートはフルーツゼリーを手作りしました。

きゅうしょく た ごご がんば
給食をしっかり食べて午後からも頑張りましょう。



27日(水)の給食に出した「スタミナねぎ味噌」
人気メニューです。今回もみんなよく食べていたのでご紹介します。
ねぎをたっぷり入れておいしさも栄養もばっちりです。ごはんが進む1品です。

材料

- サラダ油・・・小さじ1
- 豚挽き肉・・・160g
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- にんにく・・・5g
- 麦味噌・・・・大さじ3と1/2
- 三温糖・・・・大さじ3
- 水・・・・大さじ1
- ひきわり納豆・・・2パック(80g)
- 水・・・・大さじ1
- 葉ねぎ・・・・25g～50g

※調味料は大量調理の給食の分量とは
少し変わります。家庭用で計算しています
がお好みで加減してください。

スタミナねぎ味噌

作り方

- ①フライパンにサラダ油を少量入れひき肉を炒め(余分な脂を取り除く)
- ②酒・にんにく・麦味噌・三温糖・水を加えよく炒める
- ③水でのばした、ひきわり納豆を加えさらに炒める
- ④最後にたっぷりねぎを加え出来上がりです