

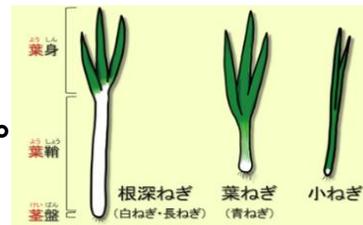
きょう きゅうしよく
今日の給食 1月20日(月)



きょう 今日(きょう)はスープに旬(しゆん)のねぎをたっぷりつかいました。
ねぎにはいろいろな種類(しゅるい)がありますが、大きく分けると
しろ ぶぶん おお ねぶか ぜんぶみどりいろ は
白い部分(ぶぶん)が多い根深ねぎ、全部(ぜんぶ)緑色の葉ねぎ、
ほそ やくみなど つか こ
細(ほそ)くて、薬味(やくみ)等に使う小ねぎ(こ)があります。

きょう 今日(きょう)のねぎは、おおいたけんさん ねぶか
大分県産(おおいたけんさん)の根深ねぎ(ねぶか)です。

おおいたけん ぶんごたかだし
大分県(おおいたけん)では豊後高田市(ぶんごたかだし)が
にしにほんいち ねぶか さんち
西日本一(にしにほんいち)の根深ねぎ(ねぶか)の産地(さんち)です。



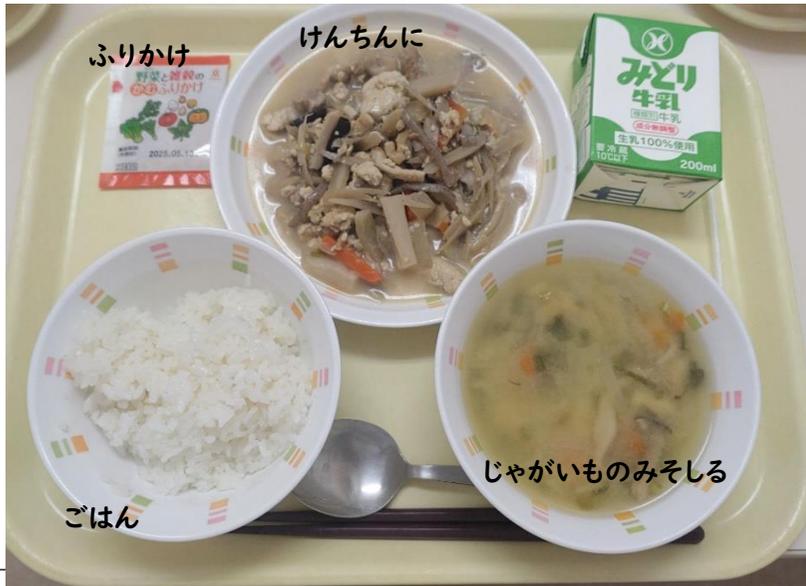
きょう きゅうしよく
今日の給食 1月21日(火)



きょう 今日(きょう)はみんなの大好き(だいす)なうどん(うどん)です。
うどん(うどん)だけでは、たんぱく質(たんぱくしつ)やビタミン(びたみん)などが
不足(ふそく)して栄養(えいよう)のバランス(ばらんす)が偏(かたよ)りがち(がち)です。麵(めん)
料理(りょうり)には肉(にく)や野菜(やさい)などを加(くわ)えて具(ぐ)だくさん(だくさん)にし
て、栄養(えいよう)バランス(ばらんす)がととのうよう(よう)にしまし(しま)ょう。

きょう 今日(きょう)は、にくやねぶか
肉(にく)や根深ねぎ(ねぶか)、にんじん(にんじん)、たまねぎ(たまねぎ)、
ほうれん草(ほうれんそう)がはい
ほうれん草(ほうれんそう)が入(はい)ったカレー味(あじ)のうどん(うどん)です。
副菜(ふくさい)は野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)のサラダ(サラダ)です。

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月22日(水)



きょう
今日は、ごぼう、だいこん、にんじん、れんこん、しい
たけ、根深ねぎなどの野菜と鶏肉、こんにゃく、油
揚げなどを豆腐と炒め煮にした栄養満点のおかず
です。しいたけのだしを使い煮ることで風味を引き
出すことができます。いろんな種類の食材が入って
います。確認しながら食べてみましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月23日(木)



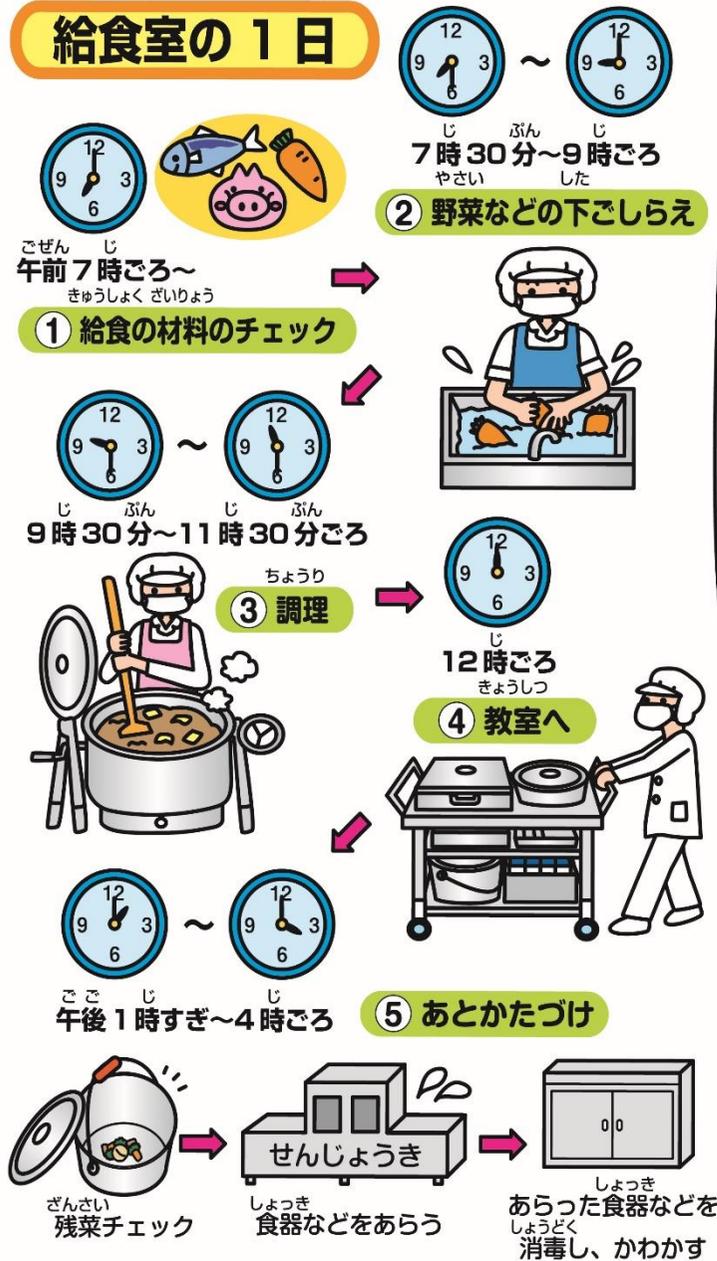
きょう
今日はキャベツとあさりのスープです。
あさりには、カルシウム・マグネシウム・亜鉛など
のふだん不足しがちなミネラルが豊富です。
また、疲労回復に効果のあるタウリンが含まれて
います。水に溶けやすいので汁料理にして食べる
のがおすすめです。そして、貧血予防にビタミンB
12 も含まれています。しっかり食べて、丈夫な体
をつくりましょう!

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月24日(金)



人気のキムタクごはんの登場です。長野県の塩尻市内の学校のメニューです。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域です。そこで漬物をおいしく食べてもらうために考え出された家庭料理だそうです。キムチに含まれる乳酸菌には整腸作用、辛み成分のカプサイシンは脂肪燃焼効果、ベーコンにはビタミンB、体の中でお米の炭水化物をエネルギーにかえる手助けをしてくれます。

きゅうしょくしつ にち
給食室の1日



みなさんのために
がんばっています！

