

きょう きゅうしょく  
今日は今日の給食 2月10日(月)



きょう はい みそしる  
今日はもやしがつっぷり入った味噌汁です。  
もやしはまめ くら はつが  
豆などを暗いところで発芽させたもので  
す。もやしの種類には、しゅるい りょくとう だいず  
緑豆、大豆、ブラックマツ  
ペ、アルファルファなどあります。  
まめ ふく  
豆にはほとんど含まれていないけれど、もやしに  
なることでふ える えいようそ  
増える栄養素がビタミンCやミネラルで  
す。よくかんでたべましょう!



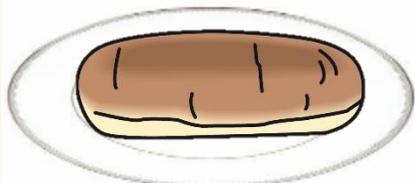
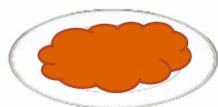
きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月12日(水)



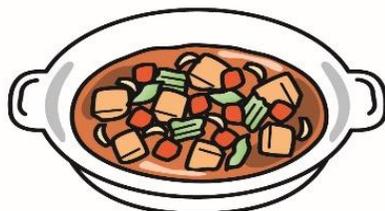
かじょうどうふ かじょうどうふ  
家常豆腐(ジャーチャントウフ)家常豆腐は、も  
ともと中国の家庭料理の一つで、ちゅうごく かつていりょうり ひとつで、とうふをすあ  
豆腐を素揚げしたものを、そのときにある野菜や肉などで  
いためたものをかじょうどうふと呼びます。そのため、  
かくかてい によってあじがちがうため、「かてい あじ  
家庭の味の  
とうふりょうり かじょうどうふ  
豆腐料理=家常豆腐」と呼ばれるようになりました。  
きゅうしょく あじ  
給食の味はどうか？  
たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・ピー  
マン厚揚げ・ぶたにく ちようみりよう から  
豚肉が調味料と絡みあっておい  
しくなりました!

きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月13日(木)

ペンネソテー



コッペパン



こんさいとしゃけ  
ボールのポトフ



ペンネのソテーには、ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく だいず パセリが入っています。にんにくの香りのもとのアリシンは、すりおろしたり、刻んだりすると強くあらわれます。強い殺菌作用のほかビタミン B1 の吸収をたすけたり、胃腸を活発にする働きがあり、食がすすみやすくなります。

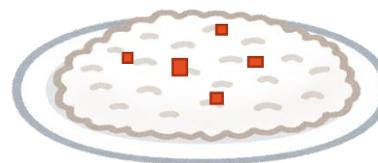


きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月14日(金)

チョコチップマフィン



グリーンサラダ



にんじんピラフ



たまごスープ



今日にはにんじんをたっぷり使ったピラフです。にんじんにはβ-カロテンがおおくふくまれています。体の中でビタミン A にかわり皮膚や粘膜を粘膜に保ってくれます。β-カロテンは油でいためると吸収率が高まります。しっかり食べてさむい冬をのりきりしましょう！デザートは手作りマフィンです。チョコチップがたっぷり入ってます。