

きょう きゅうしよく
今日の給食 2月17日(月)



きょう ほっかいどう きょうどりょうり いしかりなべ
今日は、北海道の郷土料理の石狩鍋をアレンジした、
いしかりじる いしかりなべ いしかりがわ さけ なべりょうり
石狩汁です。石狩鍋は、石狩川でとれた鮭を鍋料理に
したことから名付けられたそうです。今日の石狩汁に
なづ きょう いしかりじる
は鮭の他にも、はくさい、にんじん、だいこん、さとい
も、ねぎなどのたくさんの具材が入っています。寒い冬
ぐざい はい さむ ふゆ
にぴったりの汁物です。副菜の小松菜には成長期の
しるもの ふくさい こまつな せいちょうき
子ども たいせつ おお ふく
子供たちに大切なカルシウムが多く含まれています。
のこ た かぜ ま からだ つく
残さず食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

きょう きゅうしよく
今日の給食 2月18日(火)



トックスープの^{こめ}米でつくった^{かんこく}韓国の餅^{もち}です。歯ごた
えがよいのが特徴です。^{どくちよう}つるつるとしているの^{すこ}ので少
しずつよく噛んで食べましょう。
ちゅうかふう あ もの
中華風和え物はカボスの^{じる}しぼり汁^{つか}を使い、ごま油^{あぶら}
を^い入れ^{ふうみ}風味よく^{しあ}に仕上げました。
きゅうしよく さかなりょうり おお と い
給食では魚料理を多く取り入れるようにしていま
す。今日は^{きょう}タラと^{やさい}野菜の^やチーズ^{りょうしつ}焼きです。良質な^{しつ}たん
ぱく質やカルシウムが^{ふく}含まれていて^{じょうぶ}丈夫な^{からだ}体^{つく}を
作るために^{ひつよう}必要です。

きょう きゅうしょく
今日の給食 2月19日(水)



キーマカレー

レンコンサラダ

きょう こうとうぶ3ねんせい
今日から高等部3年生の

そつぎょうせい きゅうしょく きょう
卒業生リクエスト給食が始まります。今日は・・・

「キーマカレー」と「れんこんサラダ」です。

キーマカレーには豚肉と大豆ミートと野菜が入って

います。肉は良質なたんぱく質が含まれ筋肉や血液な

どの体の組織を作るもとになるため成長期に大切な

栄養素です。大豆ミートは植物性たんぱく質で食物

繊維がバッチリとれカルシウムや鉄分などの栄養素

もとれます。

きょう きゅうしょく
今日の給食 2月20日(木)



こめこはるまき

ちいさいパン

やさいたっぷりみそラーメン

ラーメンのリクエストがありました。そこで・・・

ふとくとくせいやさしい
「附特特製野菜たっぷりみそラーメン」にしま

した。ラーメンは、体を動かすためのエネルギー源

になる炭水化物が多く含まれていますが麺だけで

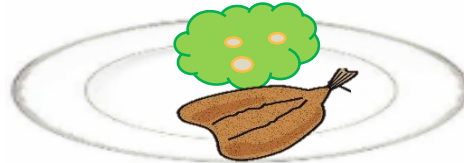
は栄養が不足になります。お肉や野菜、きのこなど

を加えて具だくさんにする事で栄養のバランスが

ととの
整います。

きょう きゅうしょく
今日の給食 2月21日(金)

レンコンとみずなサラダ



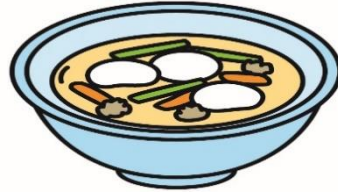
いわしのかばやき



牛乳



ごはん



すいとんじる

すいとん汁はエネルギーも野菜のビタミンも摂れる汁です。すいとんは、だんごのようにツルンとしています。よく噛んで食べてくださいね。

副菜にはレンコンと水菜のサラダです。水菜はシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。葉は淡い緑色をしていてβ-カロテンを多く含んでいます。そのほかにもビタミンCやカルシウム、鉄、食物繊維も豊富な野菜です。

しっかり
手洗い



ふゆ おお しょくちゅうどく き
冬に多い食中毒に気をつけましょう！

かんせん ふせ てあら じゅうよう
感染を防ぐためには手洗いが重要です。

- きゅうしょく まえ
・給食の前
- そと かえ
・外から帰ったあと
- ・トイレのあと

