

きょう きゅうしょく
今日の給食 5月7日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食 5月8日(木)



きょう しゅさい いた もの ぶたにく あつ あ しゅ
今日の主菜の炒め物には豚肉と厚揚げと 6種
るい やさい はい
類の野菜がたっぷりと入っています。

からだ えいようそ ほうふ にく りょうしつ
体をつくる栄養素が豊富な肉は、良質なたん
ぱく質が含まれています。たんぱく質は筋肉や
けつえき ないぞう そしき つく
血液や内臓などの組織を作る

せいちょうき たいせつ
もとなるため成長期に大切な
えいようそ
栄養素です。



やさいをたべよう！ やさい からだ さまざま きのう
野菜は体の様々な機能

ちょうせい
を調整するビタミンや、おなかの調子を整える

しょくもつせんい ほうふ ふく
食物繊維が豊富に含まれています。今日のスープ

には、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツが使

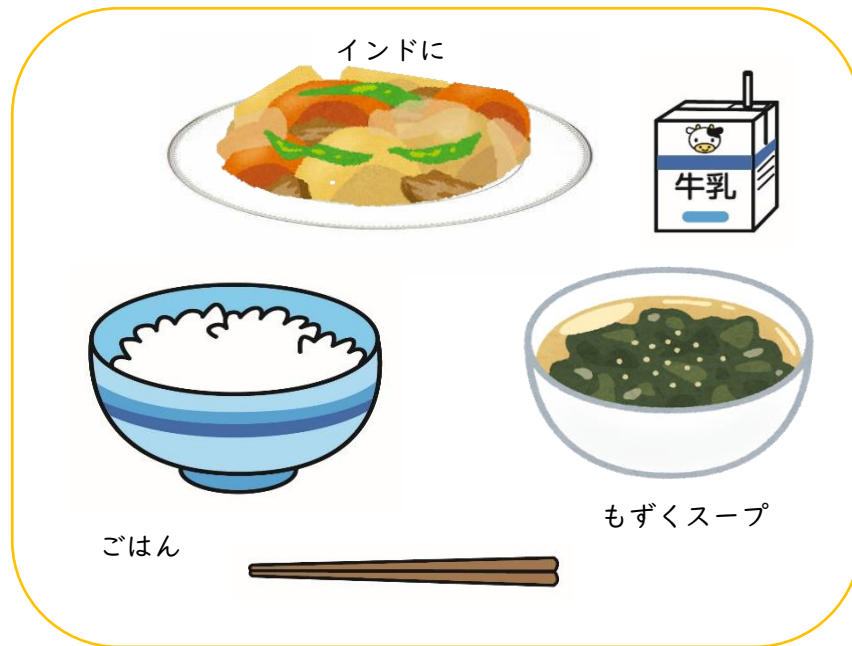
われています。セロリにはβ-カロテンや腸内

かんきょう ととの しょくもつせんい おお ふく
環境を整える食物繊維が多く含まれます。セロ

りは独特な香りがあります。給食ではスープや

に こ りょうり つか
煮込み料理に使います。

きょう きゅうしょく
今日の給食 5月9日(水)



に とちぎけんかぬまし がっこうきゅうしょくちょうりば
インド煮は栃木県鹿沼市の学校給食調理場
えいようし こども こう えいよう
の栄養士が子供たちの嗜好と栄養バランスを
かんが こうあん りょうり いま ぜんこく がっこう
考 えて考案した料理で今では全国の学校
きゅうしょく だ に
給食で出されています。インド煮はジャガイ
も やさい あ あつ あ ざいりょう
モや野菜、さつま揚げ、厚揚げなどの材料を
カレー風味にした肉じゃがに似た具たくさん
りょうり
の料理です。