

きょう きゅうしょく  
今日の給食 5月27日(火)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 5月28日(水)



「<sup>た</sup>食べる<sup>こと</sup>」は、わたしたちが<sup>せいちょう</sup>成長したり、  
<sup>かつどう</sup>活動したり、<sup>けんこう</sup>健康を保ったりするう<sup>か</sup>えで欠か  
せない<sup>たいせつ</sup>大切な<sup>しょくひん</sup>ことです。食品にはそれぞれ含  
まれている<sup>えいようそ</sup>栄養素や<sup>からだ</sup>体の中での<sup>な</sup>働<sup>はたら</sup>きが違<sup>ちが</sup>う  
ため、いろん<sup>しょくひん</sup>な食品を<sup>く</sup>組み<sup>あ</sup>合わせて<sup>た</sup>食べるよ  
うに<sup>きょう</sup>します。今日は7種類<sup>しゅるい</sup>の野菜と<sup>やさい</sup>魚・<sup>さかな</sup>卵と  
パンのメニューです。

今日は<sup>きょう</sup>高野豆腐<sup>こうや豆腐</sup>の旨煮<sup>うまに</sup>です。高野豆腐<sup>こうや豆腐</sup>は豆腐<sup>とうふ</sup>を  
<sup>こお</sup>凍らせ、<sup>かんそう</sup>乾燥させた<sup>かんそう</sup>ものです。乾燥させている  
ので<sup>ほぞん</sup>保存が<sup>すく</sup>きき、<sup>りょう</sup>少ない<sup>りょう</sup>量でも<sup>た</sup>たくさんの  
<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>しつ</sup>とれます。たんぱく<sup>おお</sup>質が<sup>おほ</sup>多く、<sup>ほか</sup>その他に  
カルシウム<sup>てつぶん</sup>や鉄分<sup>おお</sup>も多く<sup>ふく</sup>含んで<sup>た</sup>いますが、<sup>えいよう</sup>ビタ  
ミンC<sup>ふく</sup>が含まれて<sup>ふく</sup>いないので、<sup>えいよう</sup>ビタミンCが  
とれる<sup>やさい</sup>野菜を<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>た</sup>食べる<sup>えいよう</sup>と栄養<sup>えいよう</sup>バランスが  
よくなります。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 5月29日(木)



きょう きゅうしょく あさ づく  
今日の給食室は朝からホットドック作りで  
した。パンにキャベツとロングウインナーをは  
さみチーズをのせオーブンでこんがり焼きま  
した。ケチャップは自分でかけて食べてくださ  
い。ほんのり <sup>あたた</sup> 温かいホットドックと旬のグリ  
ンピースのポタージュです。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 5月30日(金)



きょう に  
今日はサバのソース煮です。ウスターソースと  
しょうゆ・生姜 <sup>しょうが</sup> などで <sup>つく</sup> 作ったソースをからめま  
した。さばにソース? <sup>おも</sup> と思うかもしれませんが  
ソースの <sup>かお</sup> 香りが <sup>さかな</sup> 魚の <sup>くさ</sup> 臭みを <sup>け</sup> 消して、<sup>さかな</sup> 魚が <sup>にがて</sup> 苦手  
<sup>ひと</sup> な人でも <sup>た</sup> 食べやすくなっています。ごはんにも  
よく <sup>あ</sup> 合います。よく <sup>た</sup> かんで食べましょう。