

きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月9日(月)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月10日(火)



なんばんに ざいりょう あ いた  
南蛮煮は材料を揚げたり、炒めたりしてから  
にく に りょうり きょう  
ひき肉と煮た料理です。今日はじゃがいもを  
あぶら あ あと に あぶら あ  
油で揚げた後、煮ました。油で揚げることで  
じゃがいものホクホク感や香ばしさが増しま  
す。少しの唐辛子と粉チーズがはいっているこ  
ともいつもの煮物とはすこ ちが あじ  
もいつもの煮物とは少し違う味わいでおい  
しいです。ごはんにあ  
合おうかずです。

つゆい あめ ひ  
いよいよ梅雨入りです。雨の日にはアジサイ  
がきれいですね。そこで給食室ではアジサイ  
きゅうしょくしつ  
の花をイメージした。アジサイゼリーをつく  
りました。あした げんばじっしゅう しょくばたいけん  
明日から現場実習や職場体験が  
はじ だいです  
始まるのでみんなが大好きなビスキュイン  
パンもつく  
も作りしました。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 6月11日(水)



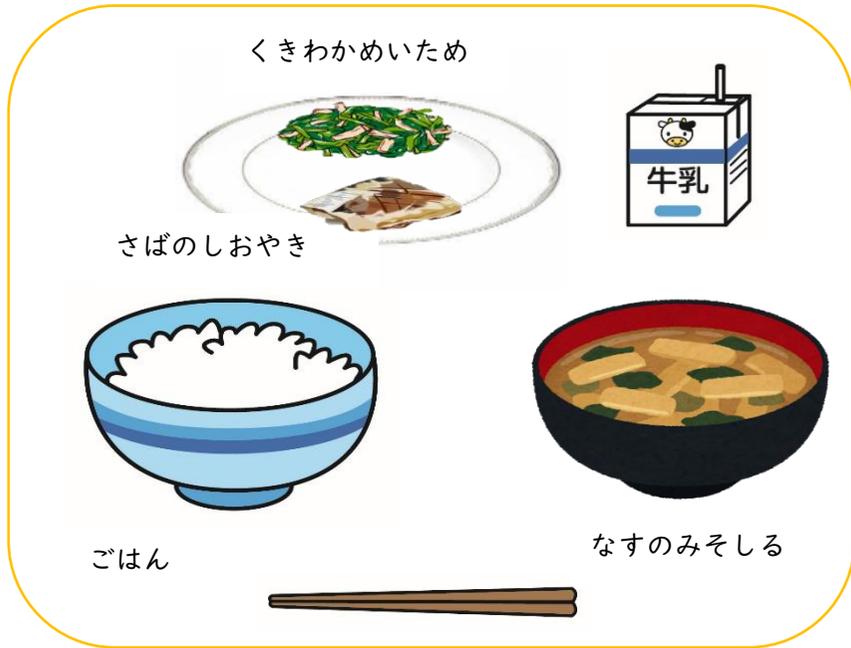
きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月12日(木)



きょう ふくさい き ほ だいこん いた に  
今日の副菜は切り干し大根の炒め煮です。  
たいよう ひかり あ き ほ だいこん えいよう  
太陽の光を浴びた切り干し大根は栄養がい  
っぱい。は ほね じょうぶ  
歯や骨を丈夫にするカルシウム、  
ひんけつよぼうこうか てつぶん ほか  
貧血予防効果のある鉄分、その他にもビタミン  
しょくもつせんい み め そうぞう  
ンや食物繊維などです。見た目では想像が  
できないくらいの栄養素が詰まっています。

きょう  
今日はトマトシチューです。いつものクリー  
ムシチューにトマトの水煮を入れて煮込み  
ます。あつ ひ みず に い にこ  
暑い日にサッパリと食べられるシチュ  
ーです。パンにシチューをつけて食べてもお  
いしいですね。ふくさい いた  
副菜は、炒めごぼうサラダで  
す。よくか た  
噛んで食べましょう。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月13日(金)



きょう ふくさい くき いた  
今日の副菜は茎わかめ炒めです。

くき わかめは、わかめの根っこに近い茎の部分

です。普通のわかめよりカルシウムや食物

繊維が多く含まれています。コリコリとした

食感が特徴で食べ応えがあります。

きょう か た  
今日もよく噛んで食べましょう。