

きょう きゅうしよく
今日の給食 9月8日(月)



きょう しょうがに み やわ ほね
今日はいわしの生姜煮です。身が柔らかく骨
まで丸ごと食べられごはんによく合う味付
けでいつも人気です。
ぶたじる こうとうぶ そだ い
豚汁には高等部さんが育てたなすを入れました。具がたくさん入った豚汁です。
よくかんで食べましょう。



きょう きゅうしよく
今日の給食 9月9日(火)



きょう こまつな
今日は、小松菜とツナで、「こまつなサラダ」
です。成長期に大切なカルシウムやビタミン
C、カロテン、鉄が含まれます。骨や葉の形成
に必要なカルシウムは、ほうれん草の3倍も
入った栄養豊富な野菜です。



きょう きゅうしよく
今日の給食 9月10日(水)



きょう きゅうしよく
今日の給食 9月11日(木)

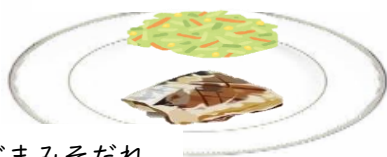


きょう まーぼー豆腐 きゅうしよく まあぼ豆腐
今日は麻婆豆腐です。給食の麻婆豆腐は
にんじんやしいたけなどの野菜を入れてビ
タミンが一緒にとれるようにします。野菜を
なが に とうふ もめんとうふ つか したゆ
長く煮るため豆腐は木綿豆腐を使い下茹で
しておきます。今日は30丁の豆腐をつか
いました！豆腐には良質なたんぱく質やカル
シウムが含まれます。

きょう さけ つか りょうり さかな せいちょうき
今日は鮭を使った料理です。魚には成長期
からだ つく りょうしつ しつ
の体を作る良質なたんぱく質カルシウム
などの体をつくるのに必要な栄養素が含ま
れています。給食では魚料理を多く取り
いれるように工夫しています。成長期に丈夫
な体を作るためにも、積極的に魚を食べ
ましょう。

きょう きゅうしよく
今日の給食 9月12日(金)

きゃべつのあまずづけ



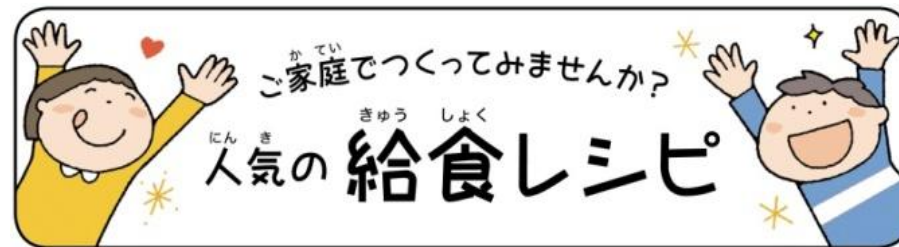
あじのごまみそだれ



ごはん



さわにわん



いためごぼうサラダ

材料:4人分

サラダ油・・・小さじ2

ごぼう・・・120g

にんじん・・・50g

ロースハム・・・25g

いんげん・・・50g

酒・・・小さじ2

みりん・・・小さじ1

三温糖・・・小さじ2

塩・・・小さじ1/2

コショウ・・・少々

濃口しょうゆ・・・大さじ2

ごま・・・小さじ2

★マヨネーズ・・・大さじ2

※調味料は大量調理の給食の分量とは
少し変わります。家庭用で計算していき
ますが好みで加減してください。



作り方

- ① 材料は千切にする
- ② サラダ油でごぼう、にんじんをよく炒める
- ③ ロースハム、いんげんを入れ★以外の調味料で味付けをする
- ④ ③をボウルに移し冷蔵庫で冷やす
- ⑤ 冷えたらマヨネーズで和える

◎ごはん、パンどちらにも合うおかずです。
子供たちはよくコッペパンにはさんで食べています。

きょう さかな
今日の魚は「あじ」です。「あじ」は、味が
いいから「あじ」という名前がついた魚だそ
うです。あじは煮ても焼いてもおいしい魚
ですが、今日は、油で揚げてもみそだれをかけ
ました。ごはんによく合う味付けです。