

きょう きゅうしよく
今日の給食 10月14日(火)



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすためエネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。副菜は野菜たっぷりにしてビタミンがとれるように組み合わせています。残さず食べましょう。



きょう きゅうしよく
今日の給食 10月15日(水)



今日は秋味カレーです。秋の味覚きのこ類と根菜類をカレーに入れました。しめじ、エリンギ、れんこん、さつまいもそしてカレーに欠かせない玉ねぎ、にんじん、じゃがいもです。野菜がたっぷり入ったカレーです。かみ応えのあるレンコンやエリンギも入っているのでよくかんで食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月16日(木)



きょう とりにく や
今日は鶏肉のマーマレード焼きです。
しゅるい かんきつ
4種類の柑橘（いよかん、みかん、なつみかん、オレンジ）で作ったマーマレードとしょうゆ、にんにく、しょうが、さけ あ とりにく
酒を合わせ鶏肉を漬け込みました。さわやかなマーマレードのふうみ
風味です。ご飯にもパンにもよく合うおかずです。

きょう きゅうしょく
今日の給食 9月19日(金)



きょう や きゅうしょく
今日はいわしのかば焼きです。給食では、いわし
のひら あぶら あ や から
開きを油で揚げてかば焼きのタレに絡めました。いわしは、たんぱくしつ ししつ
質や脂質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。
せんど お かこう
鮮度が落ちやすいので、いろんな加工がされています。加工品には、まるぼ にぼ
丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。