

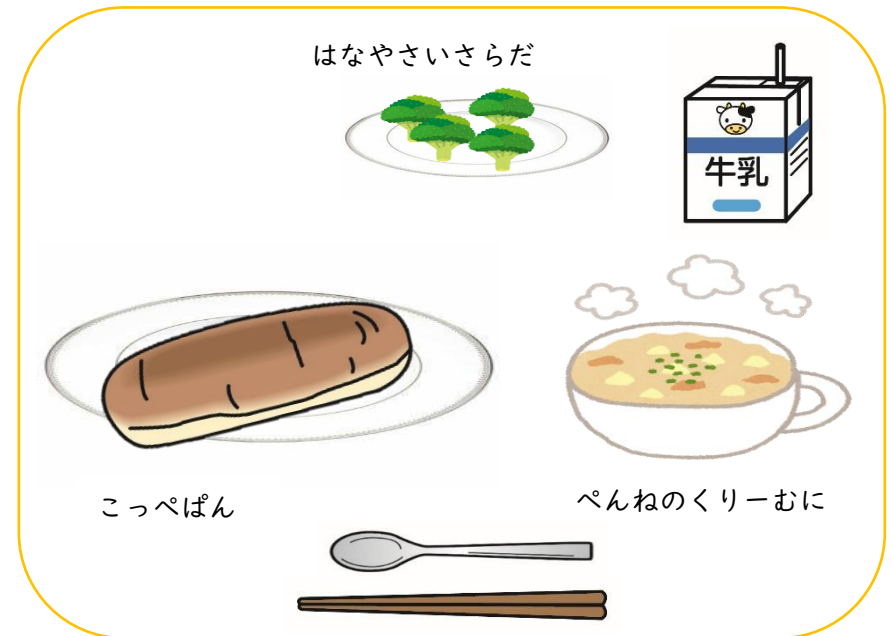
きょう きゅうしょく
今日の給食 10月27日(月)



きょう しゅん 今日(きょう)は 旬(しゅん)の「さんま」をつかった(つか) 魚(さかな)料理(りょうり)です。
かぼす(とくせい)とレモンの特製(とくせい)だれでさっぱりとして
います。高圧(こうあつしより)処理(ちり)をしてくれているので骨(ほね)まで
柔らか(やわ)く食べ(た)られ、どのクラスもいつも完食(かんしょく)
してくれています。
ごはん、味噌(みそ)汁(じ)、副菜(ふくさい)の野菜(やさい)も残(のこ)さず食べ(た)まし
よう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月28日(火)



きょう 今日(きょう)は ブロッコリーとカリフラワーを使っ(つか)
た花(はな)野菜(やさい)サラダです。モコモコとした部分(ぶぶん)
が花(はな)のよう(み)に見え(み)ますがこれはつぼみ(な)のか
たまり(な)です。どちらもキャベツの仲間(な)です。
ブロッコリーもカリフラワーもビタミンC
や鉄分(てつぶん)が多い(おお)野菜(やさい)です。風邪(かぜ)予防(よぼう)に野菜(やさい)
をしっかり食べ(た)ましよう。



きょう きゅうしよく
今日の給食 10月29日(水)



きょう しゅさい あかうお あ
今日の主菜は赤魚のから揚げにみそだれをかけ
さかなりょうり
た魚料理です。カラッとあがった魚に甘めの
みそ
味噌だれがよく合います。ごはんが進む味付け
になっています。副菜のリエージュサラダはベル
ギーの地方の名前でこの地域で食べられてい
るじゃが芋といんげんを使った温かいサラダ
です。きょう か た
今日もよく噛んで食べましょう！



きょう きゅうしよく
今日の給食 10月30日(木)



かぼちゃがたはんぱーぐきのこそーす



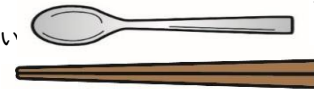
ぱんぷきんけーき



わふうすぱげってい



やさいこんそめすーぷ



あした
明日はハロウィンです。ハロウィンは秋の
しゅうかく いわ あくりょう お だ
収穫をお祝いし、悪霊を追い出すヨーロッパ
まつ
のお祭りです。最近では日本でも身近になった
さいきん にほん みじか
ハロウィン、かぼちゃを使った料理やお菓子
をつく
を作ると、さらに楽しめそうですね。
きゅうしよくしつ つく
給食室でパンプキンケーキを作りました。
まめ
お豆のペーストなど使い栄養もしっかりとれ
るデザートです。