

きょう きゅうしよく
今日の給食 11月17日(月)

しょう はる かき
庄の原の柿をいた
だきました。



きょう さかな あじ
今日は 魚 をしっかり味わえるメニューで
す。「たら」「さんま」「ちりめん」は丈夫な骨
は からだ せいちょう
や歯をつくるカルシウムや 体 の成長 のも
とになる、たんぱく質が多く含まれています。
とく ちい さかな まる た
特にちりめんは、小さな 魚 ですが丸ごと食
べられるので、カルシウムを効率よくとるこ
とができます。

きょう きゅうしよく
今日の給食 11月18日(火)

もやしのこーるすろーさーだ



こうとうぶ
高等部の
さつまいもが
はいています！
おいしいよ！

きょう つか
今日のサラダには、もやしをたっぷり使い
ました。手作りのコールスロードレッシング
はかぼすを使いさわやかな香りに仕上げ
ました。かぼすはビタミンCがたっぷりで
かぜ よぼう しょくもつせんい
風邪の予防になります。もやしは食物繊維
が多くシャキシャキとした食感がいいで
すね。よくかんで味わってください。

きょう きゅうしよく
今日の給食 11月19日(水)



きょう まる おおいたけん
今日は丸ごと大分県メニューです。
おおいたけん めいぶつ てん
大分県の名物「とり天」はしょうゆ、にんにく
で下味をつけ、ふんわり ころも あ
で揚げました。
おおいた じる ひら の
大分の「だんご汁」は平たく伸ばしただんごが
はい おおいた やさい つか
入っています。大分の野菜もたっぷり使いまし
た。デザートは大分の特産品の「かぼす」を使
ったゼリーです。さわやかな香り(かお)のデザートで
ビタミンCがたっぷりです。

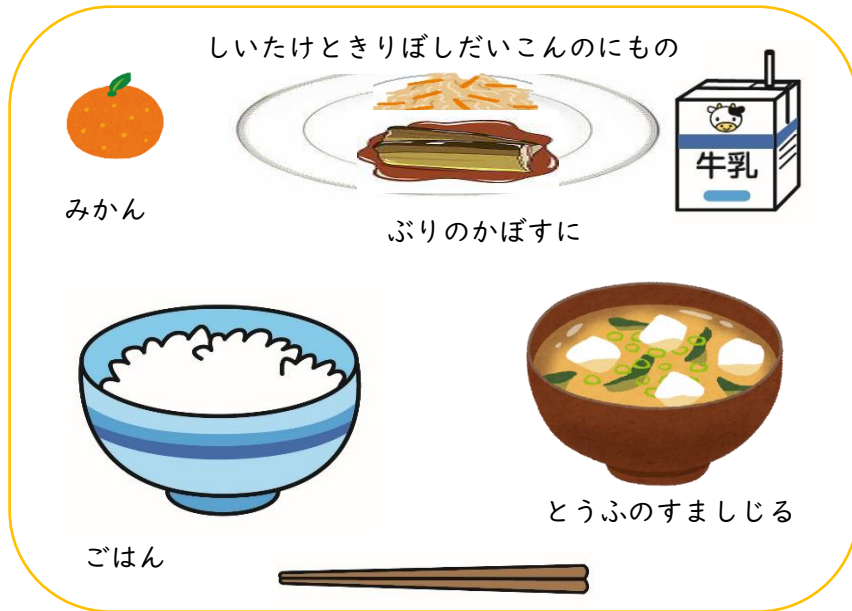
きょう きゅうしよく
今日の給食 11月20日(木)



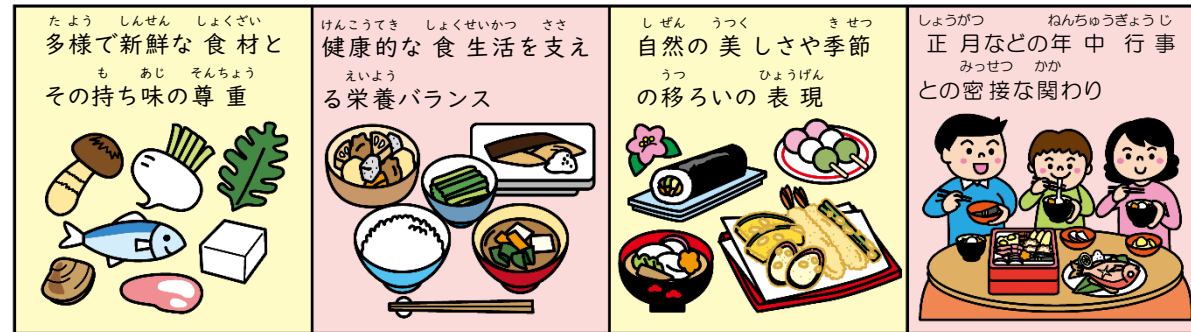
きょう にんき
今日は人気の「ゴマビュスキュインパン」の
とうじよう
登場です。ふんわりコッペパンにほんのり甘
いクッキー生地(きじ)をのせました。香ばしいゴマ
の香り(かお)も食欲(しょくよく)をそそります。ごま ちい つぶ
胡麻は小さな粒
ですが栄養豊富な食品(えいようほうふ)です。カルシウム、ビ
タミンE、食物繊維(しょくもつせんい)、セサミンなどがありま
す。健康(けんこう)を支える大切な成分(せいぶん)です。よく噛ん
で食べ(た)ましょう。

ちゅうがくが
中学部の「かぶ」
が入って
ビタミンC
たっぷり!!

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月21日(金)



にほんじん でんとうてき しょくぶんか わしょく した
日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう



「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、
団子や餅にしたり、発酵
させて調味料にしたり
と、形を変えて用いら
れます。



昆布やかつお節、煮干し、
ほししいたけなどの食材か
ら「うま味」を引き出した
もので、和食の味の基本で
す。「うま味」は日本人が発
見した日本独自の味覚で、
海外でも「UMAMI」と呼ば
れます。



微生物の力を利用して、
独特な風味やうま味を作
り出した発酵調味料の
数々も、和食には欠かせ
ません。

11月24日は「和食の日」で、日本の食文化
を大切にする日です。和食は、野菜や魚が多
く体にやさしい食事です。噛む回数も増える
ので味わって食べるとよりおいしさが感じら
れます。日本の食べ物の良さを、しっかり味
わってください。