

きょう きゅうしょく
今日の給食 11月25日(火)



きょう きゅうしょく
今日の給食 11月26日(水)



きょう ぶた じる
今日は豚わかめうどんです。だし汁のうまみ
き ぶたにく
が効いたスープに豚肉と、ミネラルたっぷり
はい
のワカメが入っています。わかめは成長期に
せいちょうき
大切なカルシウムや鉄分(てつぶん)を含んでいるので
ふく
大(たい)丈夫(じょうぶ)な体(からだ)づくりを助(たす)けてくれます。寒い日
さむ ひ
にあたたかいうどんが体(からだ)をぽかぽかにして
くれますね。残(のこ)さず食(た)べましょう。

きょう よせなべじる よ なべじる にく
今日は寄せ鍋汁です。寄せ鍋汁には肉、
やさい とうふ はい
野菜、豆腐などが入っています。一つの
りょうり
料理でたくさんの栄養(えいよう)がとれるメニュー
です。大分市庄(おおいとししょう)の原(はる)で採(と)れたカボスをいた
だいたので寄せ鍋汁(よせなべじる)やあじフライ(あじふらい)にかけ
た
て食べてみてください。ビタミンC(ふくさい)がとれ
か ぜ よぼう
て風邪(ふうじゃ)予防(よぼう)にもなります。副菜(ふくさい)のスタミナ
み そ
味噌(みそ)はごはんによく合(あ)うおかずです。

きょう きゅうしよく
今日の給食 11月27日(木)



きょう
今日はビーフシチューです。ぎゅうにく やさい
にこ
じっくり煮込んで、うまみがたっぷりのシチュー
になりました。ぎゅうにく からだ つく
牛肉には体を作るもとなる
たんぱく質や鉄分が含まれています。デザート
は手作り蒸プリンです。たまご さとう きゅうにゅう
卵と砂糖と牛乳だけ
でつくったやさしい味のプリンです。
あじ
味わって食べてください。



きょう きゅうしよく
今日の給食 11月28日(金)



きょう
今日はチリコンカンライスです。チリコンカ
ンはアメリカでよく食べられている料理で
す。ひき肉と豆、野菜をトマト味で煮込んで
います。豆には体を作るたんぱく質や食物
せんい 繊維がたっぷり入っています。皆さんが食べ
やすいように甘口チリコンカンにしていま
す。よく噛んで食べて午後からも頑張ってく
ださい。