

給食もぐもぐ

2025 年 6 月 23 日

本日の献立

枝豆とわかめのごはん しらす入り卵焼き

おかか和え けんちん汁 牛乳

～ひとくちメモ～

枝豆は、大豆が熟す前に収穫したものです。大豆と同じように栄養価が高く、さらに、大豆にはないビタミン B₁、ビタミン C、カロテンが含まれています。新陳代謝を活発にして夏バテを防ぐ働きがあるので、家でも食べるようにするといいですね。卵焼きには、カルシウム豊富なしらすを入れました。好き嫌いしないで食べましょう。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 24 日

本日の献立

ビビンバ 青梗菜のスープ

フルーツヨーグルト 牛乳

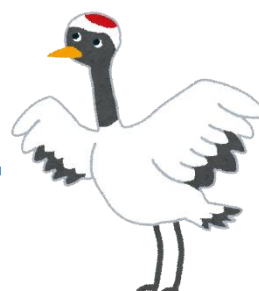
～ひとくちメモ～

ビビンバは、混ぜごはんの上にナムルをのせて、混ぜて食べてくださいね。

青梗菜はもともと中国の野菜で、1972 年ごろから日本に入ってきました。炒め物にするとおいしく、栄養が吸収されやすくなります。きょうは、ゆでてスープに入れました。

フルーツヨーグルトは缶詰のりんご、もも、パイナップルをヨーグルトに混ぜました。

楽しんで食べてください。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 25 日

本日の献立

ごはん たらのチリソースかけ

中華和え 中華スープ 牛乳



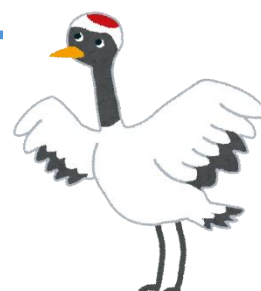
今日のまち☆ベジ

玉ねぎ・きゅうり

～ひとくちメモ～

たらのチリソースかけは、魚のたらに小麦粉と片栗粉をまぶして油で揚げたものに、チリソースをかけました。チリソースにはケチャップとトウバンジャンが入ってピリ辛です。

中華スープにはうずら卵を入れました。にわとりの卵と比べて鉄分やその他のミネラル、ビタミンが多いのが特徴です。慌てないでよく噛んで食べるようにしましょう。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 26 日

本日の献立

親子丼 大豆の粉ふきいも

ゆかり和え 牛乳



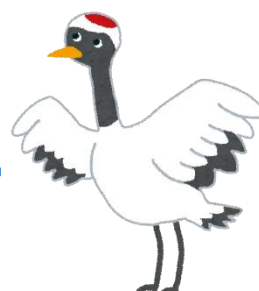
今日のまち☆ベジ

じゃがいも

～ひとくちメモ～

親子丼は、鶏肉と野菜を甘辛く煮たところに卵を入れて卵とじにしたものを、ごはんののせ、^{どんぶり}丼にしたものです。ごはんが進みますね。

大豆の粉ふきいもは、大豆を甘辛く煮て、粉ふきいも、コーン、じゃこ、ごま、青さを混ぜたものです。コーンの甘味、じゃこのうまみ、ごまや青さの香りでパクパク食べやすいと思います。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 27 日

本日の献立

スパゲッティミートソース

きゅうりの華風漬け

オレンジパンケーキ 牛乳



今日のまち☆ベジ

玉ねぎ・きゅうり

～ひとくちメモ～

ミートソースは給食室で野菜とひき肉を炒めるところから作る手作りのソースです。お肉はおいしく食べられますが、動物性脂肪が多いので、血管が詰まりやすくなってしまいます。そこで、大豆ミートという、大豆を加工してひき肉のようにしたものも少し加え、ひき肉だけよりも脂肪を減らしています。味もおいしいですよ。手作りのパンケーキは、さわやかなオレンジ味です。楽しんでください。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 30 日

本日の献立

ごはん ますのカツレツ・オーロラソースかけ

ゆずドレッシングサラダ ひよこ豆のスープ 牛乳

～ひとくちメモ～

ますは、サケの仲間の魚です。きょうはチーズ入りのパン粉をつけて、油で揚げ、オーロラソースをかけました。オーロラソースは、ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースで、フランス語の「ソース・オロール」が由来です。^{あけぼの}曙色という意味で、夜明けの空の色を指します。想像しながら食べてみてください。スープに入れたひよこ豆は、ひよこの形をしていて、くちばしのような突起もあります。ホクホクしたおいしさを味わいましょう。

