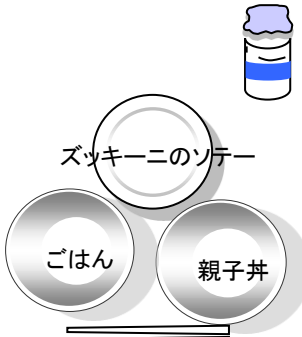
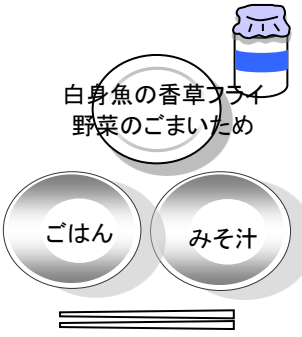
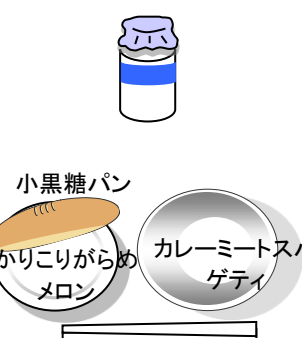
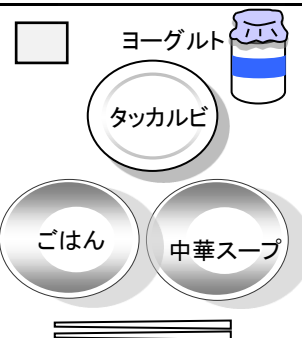
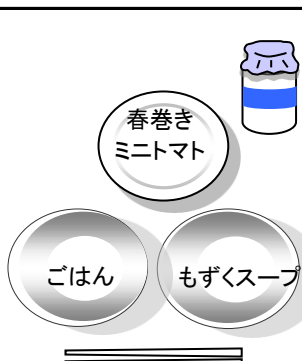
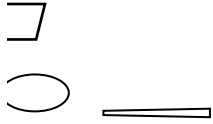


18日 月曜日	 ズッキーニのソテー ごはん 親子丼	ズッキーニについて きょうはズッキーニについて説明します。ズッキーニは何のなかまか知っていますか？かぼちやの仲間です。きゅうりのような細長い形をしています。かぼちやの仲間です。ズッキーニはフランスのラタトゥイユという料理にはかせないものです。ズッキーニは油との相性がよく、油で揚げたり、いためてもおしくいただけます。きょうは、ベーコン、キャベツ、たまねぎ、とうもろこしをいためています。
19日 火曜日	 白身魚の香草フライ 野菜のごまいため ごはん みそ汁	白身さかなの香草フライについて きょうは、白身魚の香草フライについて説明します。今日の魚は、ホキという魚です。このホキの魚にチーズとバジルペーストをはさんでフライにしています。たべてみると、中身が緑色のものが発見できます。これがバジルというハーブのなかまです。チーズとあわさって、食べやすくなっています。
20日 水曜日	 小黑糖パン かりこりがらめ カレーミートスパゲティ メロン	メロンについて きょうは、メロンについて説明します。メロンは北アフリカが原産地で、日本へは、明治時代に伝わりました。夏の果物であるメロンは、上品なあじわいと甘味となめらかな舌ざわりがあります。香りもよく、消化がよいです。メロンの食べ頃の時期は、へそを押さえて柔らかくかんじた時が食べ頃です。メロンは体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。
21日 木曜日	 ヨーグルト タッカルビ ごはん 中華スープ	タッカルビについて きょうはタッカルビについて説明します。タッカルビという料理は韓国の料理です。「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばらのまわりのお肉を意味します。鶏肉のあばら肉と野菜をいためてから、コチュジャンという調味料であじつけします。給食では鶏肉のものの部分を使い、野菜は、キャベツ、さつまいも、もやし、たまねぎ、にんじんを使って作っています。
22日 金曜日	 春巻き ミニトマト ごはん もずくスープ	春巻きについて きょうは、春巻きについて説明します。春巻きは、中国でできた料理です。春巻きという名前の由来は、春先に新芽がでたものを小麦粉の皮で巻いてあげたのがはじまりとされています。春巻きは、ベトナムやタイ、フィリピンなどの東南アジアで食べられている他に、アメリカではスプリングロールという名前でも食べられています。今日の春巻きは、国産のたまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこなどの野菜がはいっています。

ヨーグルト

いちご



& マーガリ