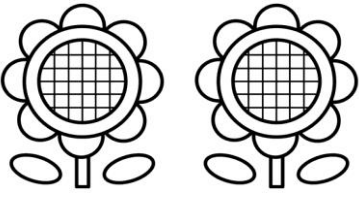
























令和4年 8月 はいぜんたべかたひょう 北部

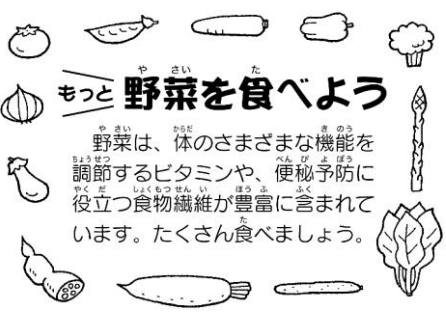
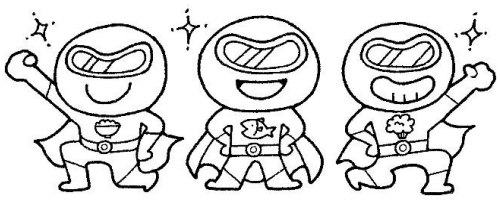
羽島市学校給食センター

	<p>24日(水) ◆アセロゼリ ドレッシング いろいろ サラダ</p>  <p>かつおの りょうあげ</p>  <p>ひじきごはん</p> 	<p>25日(木)</p> <p>やさいの マリネ</p>  <p>ウインナー</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ポークカレー</p> 	<p>26日(金)</p> <p>マーボー なす</p>  <p>★やきギョーザ</p>  <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p> 
<p>29日(月)</p> <p>ドレッシング つけあわせ</p>  <p>ポークビーンズ</p>  <p>食パン</p>  <p>コンソメスープ</p> 	<p>30日(火)</p> <p>にくじゃが ★ししゃもの てんぷら</p>   <p>しろごはん</p>  <p>みそしる</p> 	<p>31日(水)</p> <p>フルーツ あんんに</p>  <p>すぶた</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ちゅうかスープ</p> 	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>26日 焼きギョーザ 幼・小:1個、中・高:2個</p> <p>30日 ししゃもの天ぷら 幼・小:1個、中・高:2個</p>
<p>きょう 今日(きょう)はパンを主食とした洋食 献立(けんてい)です。鶏肉(けいじゆ)と野菜(やさい)を使ったコンソメスープ(こんそめすう)にポークビーンズ(ぽーくびんず)、付け合わせ(つけあわせ)のサラダ(さらだ)です。パン(ぱん)に挟んだり(かさん)、つけたり(つけ)工夫(くふう)して完食(かんじきよく)を目指(めざ)しましょう。</p>	<p>かていりょう 家庭料理(かていりょう)の定番(ていぱん)「肉じゃが(にくじゃが)」です。給食センター(きよくせんたー)では150キロ以上(いじゆう)あるじゃがいも(じゃがいも)を調理員(ちりょういん)が一つ(ひとつ)一つ(ひとつ)手切り(てきり)して作(つく)っています。食(しょく)に関わ(か)ってくださ(くだ)る皆(みな)さんに感(かん)謝(しゃ)していただき(た)きましょう。</p>	<p>きょう 今日(きょう)は残暑(ざんじよ)を乗り切(のりき)るために酢豚(すぶた)をとり入(とりい)れました。酢豚(すぶた)に使(つか)われている豚肉(ぶたにく)や鶏レバー(けいればー)、野菜(やさい)にはたんぱく質(たんぱくしつ)やビタミン(びたみん)、鉄分(てつぶん)などのミネラル(みねらる)が含ま(ふくま)れています。</p>	

しっかり食べて夏ばて予防!

夏(なつ)は、そうめん(そうめん)などのめん(めん)だけを食(た)べる機会(きかい)が、多(おほ)くなくな(な)っていませんか? 暑(あつ)い時(とき)こそ、栄養(えいよう)バラン(ばらん)スよく食(た)べることが大(だい)切(せつ)です。

めん類(めんるい)には、卵(たまご)やハム(はむ)、野菜(やさい)など(な)でたんぱく質(たんぱくしつ)やビタミン(びたみん)など(な)を補(おぎな)うよう(よう)にしまし(ま)しょう。



ちよい(ちよい)と足(あ)して野菜(やさい)をとろう

カップめん(かっぷめん) + 野菜(やさい)

ゆ(ゆ)でたり、レンジ(レンジ)で加(か)熱(ねつ)したりした野菜(やさい)をカップめん(かっぷめん)の中(なか)に加(か)えま(ま)しょう。食(た)べご(ご)たえがア(ア)ップ(アップ)します。

さ(さ)ばのみ(のみ)ぞ(ぞ)煮(に)の缶詰(かんづめ) + 野菜(やさい)

缶詰(かんづめ)をそのま(そのま)ま食(た)べるのではなく(た)く、根菜類(こんさいるい)など(な)の野菜(やさい)と水(みづ)を加(か)えて煮込(に)むと、立派(たてば)なお(お)か(か)ずにな(な)ります。

