

今週の給食

6/29~7/3



1月18日(月)

- ・ごはん
- ・春雨スープ
- ・豚キムチ
- ・杏仁豆腐
- ・牛乳



⑧カルシウムを摂ろう

成長期は、骨がどんどん大きくなっていきます。また、骨はカルシウムの貯蔵庫なので、カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられるカルシウムが失われ、骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまいます。給食にでる牛乳は、成長期のみなさんの1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算するため、デザートや汁物などに積極的にとりいれるようにしています。



1月19日(火)

- ・つけナポリタン
- ・白身魚とポテトのハニーマスタードソース
- ・白菜のコールスローサラダ
- ・牛乳



⑧つけナポリタン

静岡県富士市のご当地グルメです。2008年に考案されました。中華麺をトマトソースをベースにしたスープにつけて食べます。スープは、トマトスープと鶏ガラスープを合わせたダブルスープが大きな特徴です。また、スープと麺は別々に提供されます。味付けは、お店によってさまざまです。機会があったら食べ比べてみるのも楽しいですね。



1月20日(水)

- ・わかめごはん
- ・みそしる
- ・静岡おでん風煮
- ・ごぼうのからあげ
- ・牛乳



⑧静岡おでん

寒くなると食べたくなる「おでん」。静岡県のおでんは、真っ黒なつゆと黒はんぺんが特徴です。また、食べる前に青のりとイワシ粉をかけることも、ほかの地域とは違います。

給食では、黒はんぺんを使い、仕上げに青のりを使いました。青のりの香りを楽しみながら、食べましょう。



1月21日(木)

- ・炊き込みチャーハン
- ・白菜の中華スープ
- ・ヤンニョムチキン
- ・チンジャオロース
- ・牛乳



⑧ヤンニョムチキン

韓国の定番ファストフード「ヤンニョムチキン」。甘辛い味付けが特徴で、幅広い世代から支持されているそうです。

「ヤンニョム」とは、コチュジャンをベースに、みそやしょうゆ、ごま油、砂糖、しょうが、にんにく、すりごまを混ぜ合わせて作られる調味料です。キムチやチゲ、ナムルなどの味付けにも使われます。



1月22日(金)

- ・みぞれうどん
- ・カレーまん
- ・青菜の白和え
- ・牛乳



⑧みぞれうどん

昔から「大根おろしは医者いらず」と言われるほど、大根おろしは、栄養がたっぷりです。手軽に大根おろしをたくさん食べるなら、汁物に入れることが食べやすく、おすすめです。給食では、うどんのつゆにたっぷりの大根おろしを入れました。また、大根おろしが、雪に似ていることから、大根おろしが入った料理に「みぞれ」とつくことがあります。

