１０月１３日（火）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳

生揚げのそぼろ煮　　ひじきと大豆のサラダ

「スマイル給食の日」



10月１３日は豆の日です。今日は、大豆を多く使った献立です。その中でも生揚げは豆腐を厚く切って油で揚げたものです。厚揚げとも呼ばれます。たんぱく質やカルシウムが豊富です。大豆は栄養がたっぷりなので、生揚げの他にもみそや豆腐、豆乳など色々なものに加工されて食べられています。

１０月１４日（水）の給食

〇献立

シャカシャカ揚げパン　　牛乳

救給カレー　　フルーツヨーグルト



10月１３日は「国際防災の日」です。今日の給食では非常食のカレーを体験します。万が一に備えて、非常食の味に慣れておくことも大切です。また、今日はシャカシャカ揚げパンです。パンを袋に入れ、自分でミルメークの粉を振ってシャカシャカして食べてください。

１０月１５日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　たらつみれのうま煮

甘酢あえ　　納豆



納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて作る、日本の伝統的な発酵食品です。お腹の調子を整える食物繊維や体を作るたんぱく質がたっぷり含まれています。よく混ぜるとうま味がアップします。栄養満点の納豆を食べて、元気に過ごしましょう。

１０月１６日（金）の給食

〇献立

クロワッサン　　牛乳　　ビーフシチュー

野菜ソテー　　カップ de ヤクルト



クロワッサンはフランス語で「三日月」を意味します。その形が三日月に見えることからその名が付けられました。生地にバターをたっぷり練り込んで何層にも重ねて焼くことで、外はサクサク、中はふわっとした食感が生まれます。