

12月6日(月)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう パン・牛乳・りんごジャム・レバーのケチャップ煮
あしろ ブロッコリーのアーモンド和え・白いんげんのポタージュ

しんせん
★新鮮なブロッコリー★



「ブロッコリーのアーモンド和え」
に使われているブロッコリーは、
ビタミンCやカロテン、無機質が
多く含まれる緑黄食野菜です！

ブロッコリーは鮮度が落ちやすいため、収穫後は
すぐに冷蔵庫に入れ、箱に詰めるときも冷たい
空気をあてたり、氷を詰めたいして、
できる限り鮮度を保ちながら出荷されます！



ポタージュは焦げやすいので、火加減に
気を付けながら作っていきます！

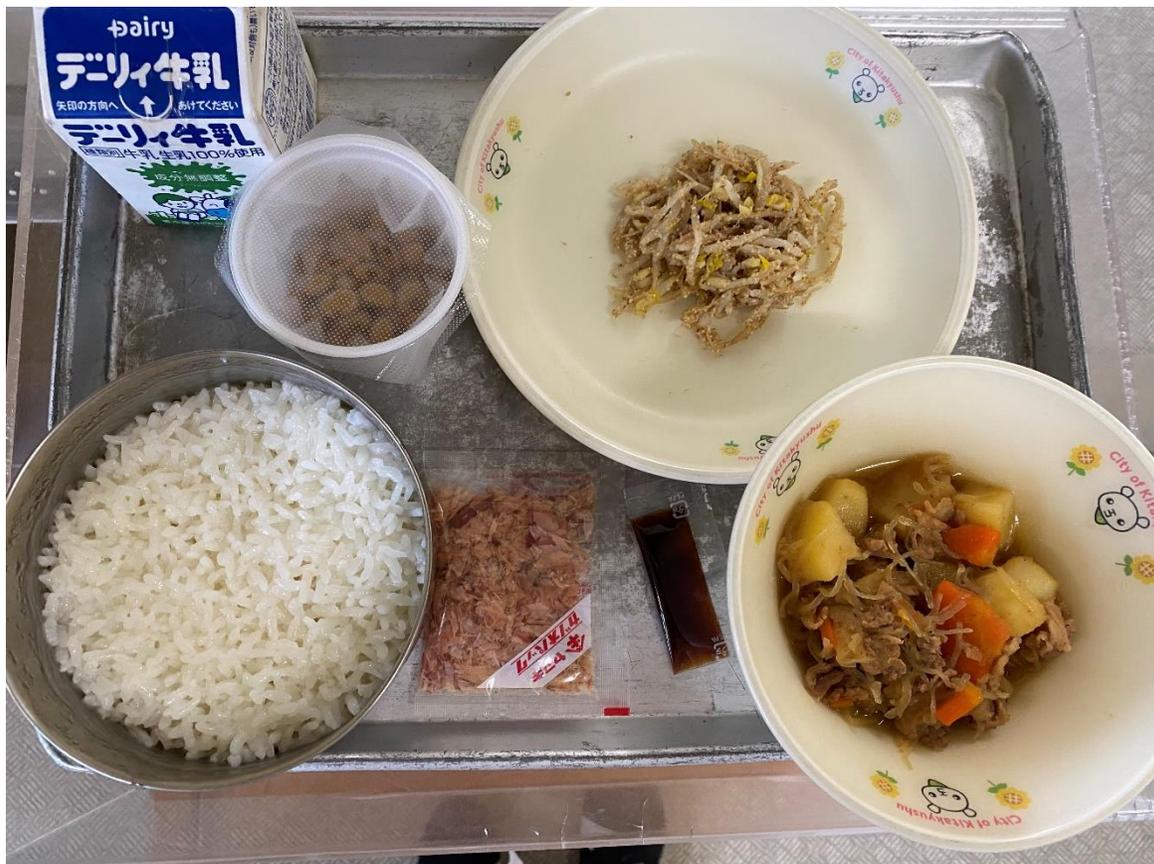


12月7日(火)

こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう ぶたにく ふく に
ご飯・牛乳・豚肉とじゃがいもの含め煮
なっとう ず あ
納豆・もやしのごま酢和え

★「すりごま」がたっぷり★



ごまは、^{かお}香いと^{あじ}味がとても^よ良いのが
特徴です！ごまには、^{とくちょう}脂質や^{しじつ}たんぱく
質、^{しつ}ビタミン、^{むきしつ}無機質、^{しょくもつせんい}食物繊維など
の^{えいようそ}栄養素が、^{ちい}小さな^{ひとつぶ}一粒に
ぎっしり詰まっています♪

12月8日(水)

しょうがくせい かんが
★小学生が考えたレシピ★



ちゅうがっこう きゅうしゅくしゃしん
中学校の給食写真です

こんだて <献立> しょうがくせい 小学生レシピコンクール 献立 こんだて
ちい 小さいパン・ぎゅうにゅう 牛乳・まーがりん マーガリン・にこ 煮込みうどん
にく キャベツととりひき肉のカレー ふうみいた 風味炒め



「キャベツととりひき肉のカレー風味炒め」は、令和2年度、学校給食献立
レシピコンクール小学生の部でJA北九賞を受賞した献立です★
ざいりょう 材料それぞれに、あじ 味がよくからみ合うように、あ ぶん でんぷん粉でとろみをつけています
また食欲増進のためにカレー風味にしておいしく
食べられるように工夫しています！



12月9日(木)

こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう
ご飯・牛乳・じゃがいものそぼろ煮

じる つくだに
かきたま汁・あさりの佃煮

★かきたま汁の「みずな」★



ミネラル豊富な
みずな

「かきたま汁」に使われている
みずなは、小倉南区で収穫
されたものです★

みずなは、日本で生まれたと
いわれている野菜で、漬物や
鍋物、炒め物、
サラダなどで
食べられます！



12月10日(金)

こんだて かんもんこうりゅうこんだて
<献立> 関門交流献立

はん ぎゅうにゅう
ご飯・牛乳・ひじきふりかけ

あ
ふぐのから揚げ・けんちょう・アセロラゼリー

かんもんこうりゅうきゅうしょく
★関門交流給食★



かんもんこうりゅうきゅうしょく
「関門交流給食」とは？

へいせい ねん ほん こんねんど きたきゅうしゅうし やまぐちけん きょうどりょうり
平成22年から始まり、今年度も北九州市では山口県の郷土料理「けんちょう」と

しものせきし ゆうめい つか あ と い しものせきし
下関市で有名なふぐを使った「ふぐのから揚げ」を取り入れています！下関市で

きたきゅうしゅうしはっしょう やき こんだて と い こうりゅう ふか
は北九州市発祥の「焼うどん」を献立に取り入れて交流を深めています★

やまぐちけん きょうどりょうり
「けんちょう」は、山口県の郷土料理で、

ふゆ つく にもの
冬によく作られている煮物です。

さいも
だいこん、にんじん、里芋などの

こんさいるい くず とうふ
根菜類と崩した豆腐としょうゆ、

さとう ちょうみりょう
砂糖、みりんなどの調味料で

あじつ
味付けをしています♪

