

2月7日(月)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう パン・牛乳・いちごマーガリン・レバーのケチャップ煮
にあお 青のりキャベツ・ワンタンスープ

★ワンタンスープ★



「ワンタンスープ」に使われている
かまぼこは、魚のすり身に塩、砂糖、
卵白、でんぷんや調味料などを
加えて練り合わせ、形を整えて
加熱したものです！

かまぼこには、蒸し煮したり、蒸し煮してから焼く作り方があります♪

給食では、和風の汁物やうどん、中華風のスープなど
いろいろな献立に使われ、今日のワンタンスープにも
入っています！

また「ワンタンスープ」に使われている水菜は、
小倉南区で収穫された地場産物です★



2月8日(火)

こんだて <献立> こんだて ちゅうがくせい
カミカミ献立 **中学生レシピコンクール**
はん ぎゅうにゅう
ご飯・牛乳・ひじきふりかけ
かすじる
カミカミきんぴら・粕汁

★カミカミきんぴら★



「カミカミきんぴら」は、令和2年度の学校給食献立レシピコンクールで
きょういく いいんかいしょう えら こんだて
教育委員会賞に選ばれた献立です★

きゅうしょく つか だいず
給食のきんぴらには使われていない**さやいんげん**や**大豆**、
きざみ こんぶ つか しょくざい
きざみ昆布、**だいこん**を使うことで食材ごとの**かみごたえ**の
ちが かん
違いを感じることができます！

こんげつ きゅうしょく うらめん
カミカミきんぴらのレシピは、今日の給食だよりの裏面に
の さんこう
載せているので、ぜひ参考にしてください♪

きんにく うご
しっかりと**かみ**、あごの**筋肉**をよく動かすと、
のう はたら かっぱつ きおくりょく しゅうちゅうりょく
脳の働きが**活発**になり、**記憶力**や**集中力**が
たか い
高まると言われています！

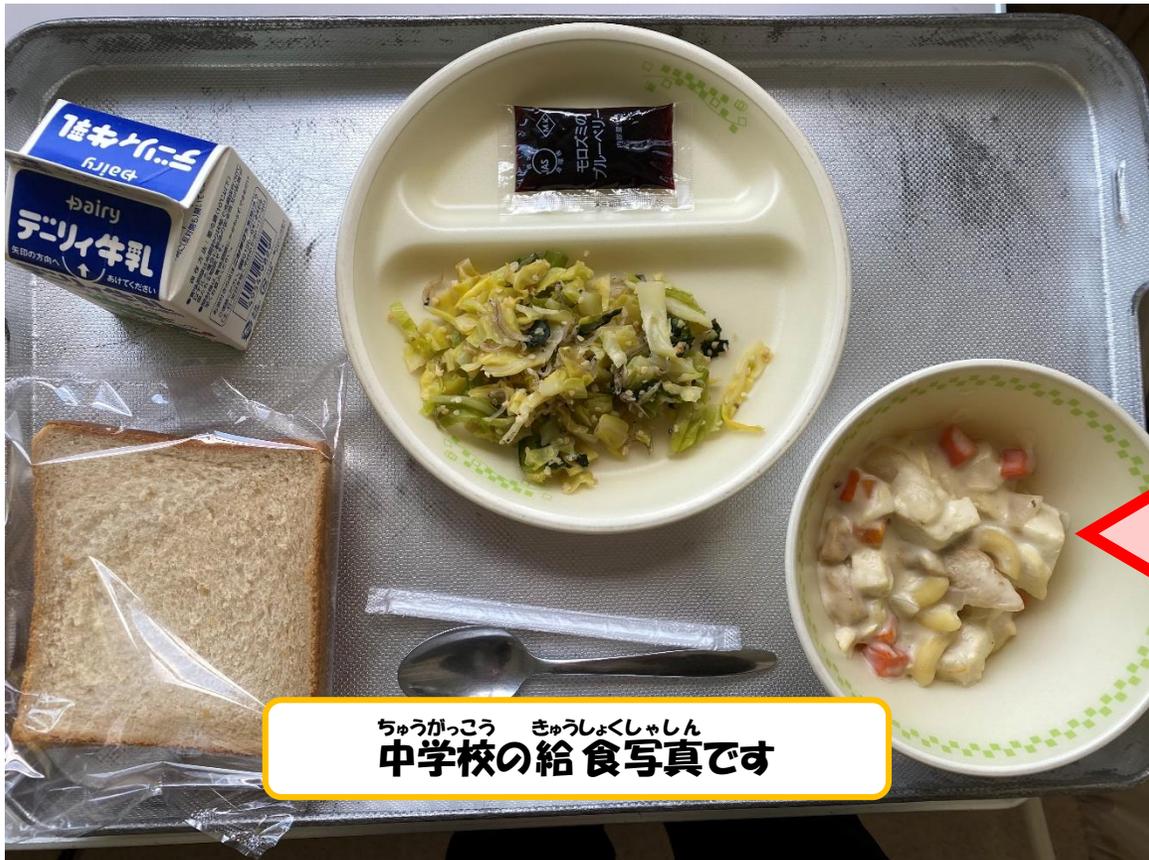


2月9日(水)

こんだて
＜献立＞

むぎ ぎゆうにゆう
ライ麦パン・牛乳・ブルーベリージャム
とうふ に やさい いた
豆腐のクリーム煮・野菜のアーモンド炒め

とうふ に ★豆腐のクリーム煮★



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



とうふ に てつく つか
「豆腐のクリーム煮」は、手作りのホワイトソースを使います！

とうふ つか ようふうりょうり
豆腐を使ったヘルシーな洋風料理
できあ たいねつ
です★出来上がったものを耐熱
ようき い うえ こな
容器に入れて、上に粉チーズを
ふってオーブンで焼くと
とうふ
「豆腐グラタン」になります！



2月10日(木)

こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう だいこん あつ あ に
ご飯・牛乳・切り干し大根と厚揚げのうま煮
むらくも汁

き ぼ だいこん あつ あ に
★切り干し大根と厚揚げのうま煮★



き ぼ 切り干しだいこんは、だいこんを細く
き 切ってざるなどに広げ、太陽の光に
ほ 干して乾燥させたもので、昔から
ほぞんしょく 保存食として活用されてきた食品です。

かんどう 乾燥させることで、だいこんのうま味が

ぎょうしゅく 凝縮されます★

きょう きゅうしょく 今日の給食では

とりにく あつ あ 鶏肉、厚揚げ、にんじん、

さやいんげんと一緒にうま煮にしました！

