

6月1日(火)

★^{ふう}ジアチャンドウフ風★



こんだて <献立> ちゅうがくせい 中学生レシピコンクール こんだて
はん ぎゅうにゆう ご飯・牛乳・ジアチャンドウフ風厚揚げの炒め物
ふうあつ あ いた もの
れいとう もずくスープ・冷凍みかん



れいわがんねんと がっこうきゅうしょくこんだて
令和元年度の学校給食献立

レシピコンクール

ちゅうがくせい ぶ
中学生の部で

じゅしょう こんだて
受賞した献立です★



ジアチャンドウフ しせんりょうり いっしょ 家常豆腐は、四川料理の一種です。*家常とは、「家庭風」という意味です
じもと やさい ふうん つか から 地元の野菜をふんだんに使い、辛みをアクセントにした献立として考案され
ました！審査においては「ご飯に合いとてもおいしい」「彩りがよく見た目が
きれい」など、たか ひょうか 高く評価されました。たまねぎやにんじんなどの野菜と、あつあ
げの食感を感じられるように考えたそうです♪

6月2日(水)

にんき ごしき あ
★人気の五色からめ和え★



こんだて
＜献立＞

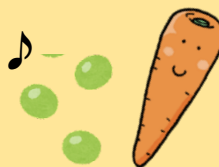
ぎゅうにゅう
パン・牛乳・ソフトチーズ

ごしき あ あいのしまさん とうふ
五色からめ和え・藍島産わかめと豆腐のスープ

ごしき あ だいず
五色からめ和えは、まず大豆や
あつぎ
厚切りにしたプレスハム、じゃが
いもを油でカラッと揚げます。



ゆ
にんじんやグリーンピースを茹でて
さとう につ あまから
しょうゆと砂糖を煮詰めた甘辛い
タレで絡めて作ります♪



レシピは、きたきゅうしゅう し がっこうきゅうしょく「北九州市学校給食レシピ集」しゅうで検索！けんさく




6月3日(木)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう
チキンライス・牛乳・ポテトスープ

アーモンドいりこ

★ポテトスープ★ 



ポテトスープは、まずじゃがいもと

たまねぎを^{いた}炒めて^{にこ}煮込みます。

その後ミキサーにかけて^{なめ}滑らかにし、

^{じかん}時間をかけて^{よわび}弱火で^{にこ}煮込みます。

じゃがいもの^{あま}甘みたっぷりです★



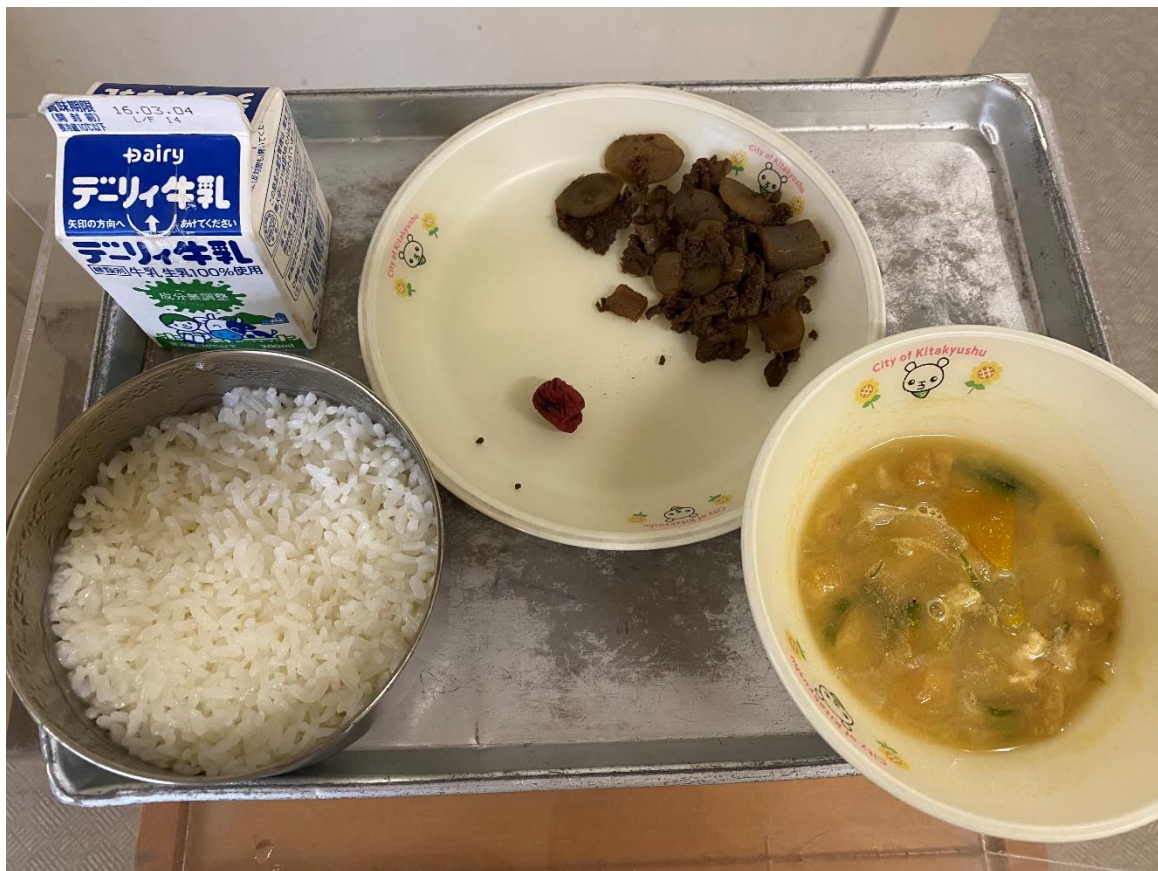
6月4日(金)

こんだて は くち けんこうしゅうかん
<献立> 歯と口の健康週間献立

はん ぎゅうにゅう ぎゅうにく いた に
ご飯・牛乳・ごぼうと牛肉の炒め煮

うめぼ しる
梅干し・かぼちゃのみそ汁

★6/4～10は「**歯と口の健康週間**」★

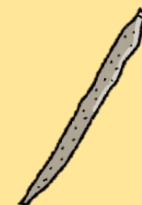


は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間にちなんで

かみごたえのある、「ごぼうと

ぎゅうにく いために
牛肉の炒め煮」を

と 入
取り入れています！



ねんせい きゅうしょく
1年生にとって給食

はつとうじょう うめぼ
初登場の・・・「梅干し」！！

す かお
酸っぱそうな顔をしながら

いっしょうけんめい た
一生懸命食べていました★

