

🌸 ランチタイムレター 🌸

へいせい ねん がつ にち げつようび
平成29年10月16日 月曜日

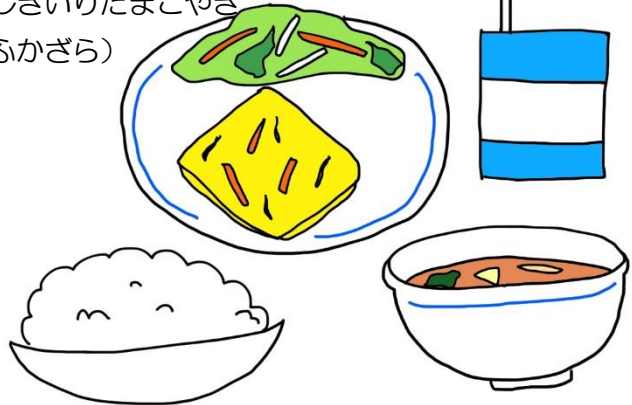
きょう こんだて 今日の献立

- むぎごはん
- ひじきいりたまごやき
- やさいのごまかけ
- みそしる
- ぎゅうにゅう

！ やさいのごまかけ

！ ひじきいりたまごやき

！ (ふかざら)



！ むぎごはん (サラダボウル)

！ みそしる (わん)

きょう はい はなし
今日は、たまごやきに入っている「ひじき」について話を
します。

ほね は じょうぶ
ひじきには、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」や、おなかの

ちょうし ととの しょくもつせんい ふく ひんけつ
調子を整える「食物繊維」がたくさん含まれます。また、貧血

ふせ てつぶん はい とく てつ なべ
を防ぐ「鉄分」もたくさん入っています。特に、鉄でできた鍋で

に てつぶん
ひじきを煮ると、「鉄分」をたくさんとることができるといわれて

きゅうしょくしつ なべ てつ のこ た
います。給食室の鍋は鉄でできているので、残さず食べれば

ひんけつ よぼう にがて ひと た
貧血を予防できます。ひじきが苦手な人も、がんばって食べて

みましょう。

❀ ランチタイムレター ❀

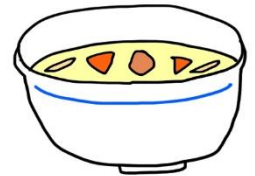
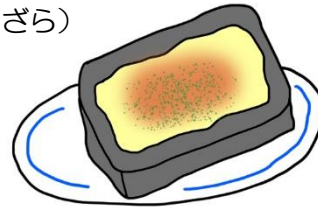
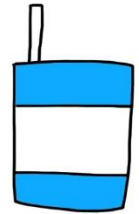
へいせい ねん がつ にち かようび
平成29年10月17日 火曜日

きょう こんだて 今日の献立

- シーフードドリア
- やさいスープ
- りんご
- ぎゅうにゅう

！ シーフードドリア
（パンざら）

りんご
（サラダボウル）



やさいスープ
（わん）

きょう 今日 シーフードドリアは新メニューです。ドリアは、炊いた

はん ご飯をアルミ皿に入れたり、ホワイトソースをつくったり、

きゅうしょくしつ 給食室でつくるのは大変です。

みなさんがおいしく食べられるように、すぎきせんせい 杉木先生とちょうりいん 調理員さん

いっしょ 一緒に かんが 考えました。

のこ 残さず 食べ てもらえるとうれしいです。よくあじ 味わって 食べ

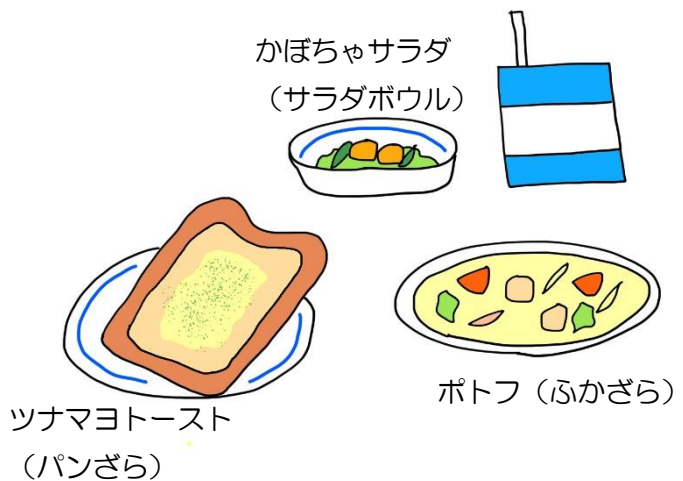
ください。

❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち すいようび
平成29年10月18日 水曜日

きょう こんだて 今日の献立

- ツナマヨトースト
- ポトフ
- かぼちゃサラダ
- ぎゅうにゅう



きょう やさい
今日は、「野菜」についてのクイズをします。野菜はみなさんの

からだ ちょうし ととの ひつよう た もの にち
体の調子を整えるために必要な食べ物です。では、1日に

なん やさい た
何グラムの野菜を食べればよいでしょうか？

①150グラム ②250グラム ③350グラム

せいがい きょう きゅうしょく
正解は、③の350グラムです。今日の給食ではだいたい

130グラムの野菜を使っています。なので、朝ごはんや

よる やさい た ひつよう
夜ごはんであと220グラムの野菜を食べる必要があります。

しょくじ やさい た ところ
おうちの食事でも野菜をしっかり食べるように心がけましょう。

❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち もくようび
平成29年10月19日 木曜日

きょう こんだて 今日の献立

- ごはん
- さんまのかばやき
- おひたし
- みそしる
- ぎゅうにゅう

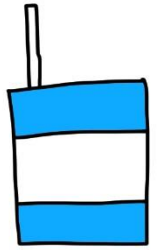
おひたし

さんまのかばやき
(ふかざら)

ごはん
(サラダボウル)



みそしる (わん)



きょう はなし
今日は、「さんま」について話をします。

さんまの しゅん がつ がつ いま あぶら
さんまの旬は9月から10月なので、今が脂がのっておいしい

きせつ
季節です。

さんまを かんじ か あき かたな さかな か
さんまを漢字で書くと、「秋・刀・魚」と書いて「さんま」と

よ あき さかな ぎんいろ かがや からだ かたな み
読みます。秋にとれる魚で、銀色に輝く体が刀のように見える

ため、このような かんじ
ため、このような漢字になったそうです。

きょう しゅん あじ た
今日は、旬のさんまをよく味わって食べましょう。

