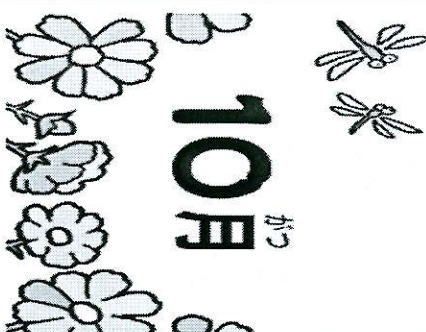
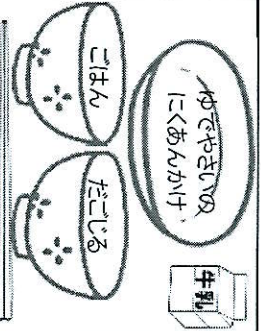
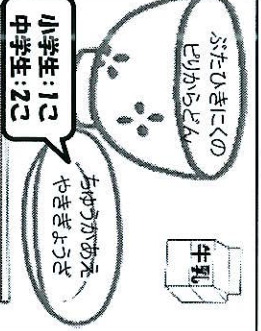
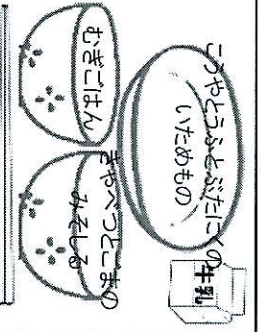
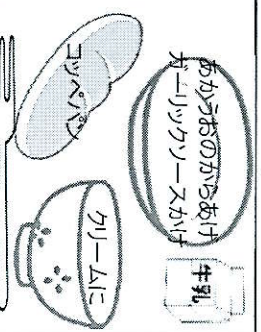
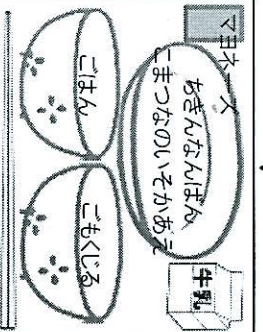
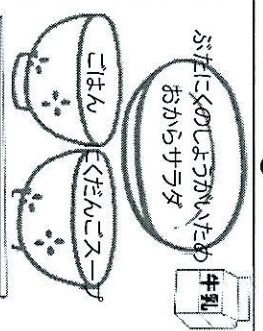
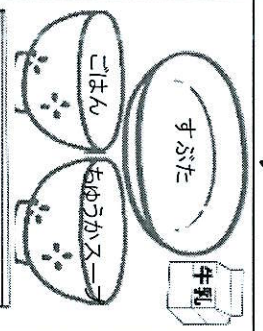
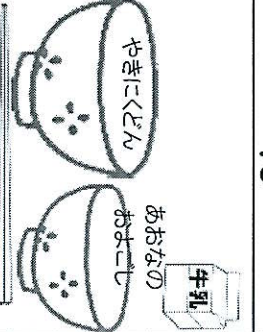
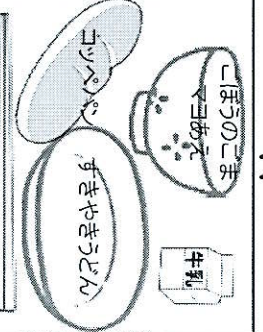
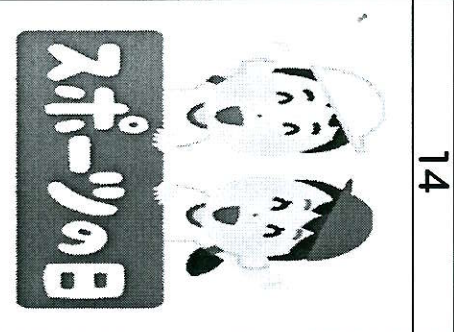
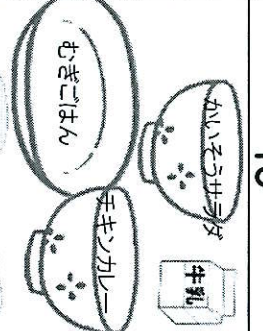
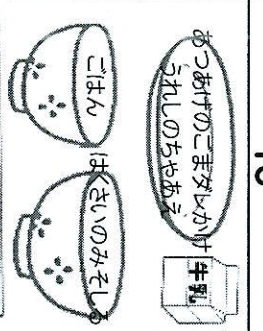
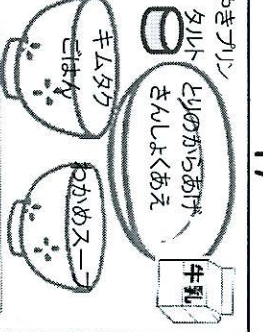

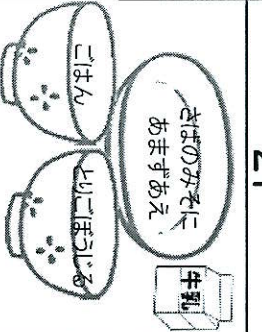
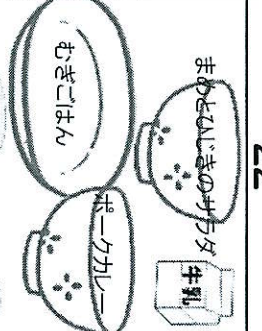
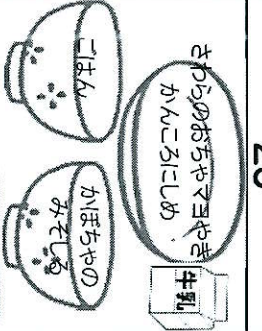
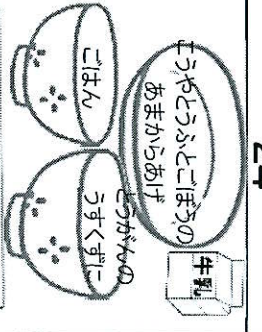
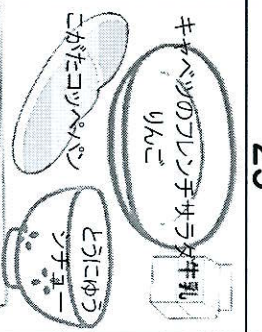
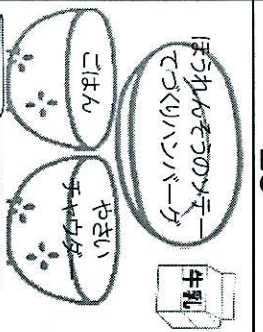
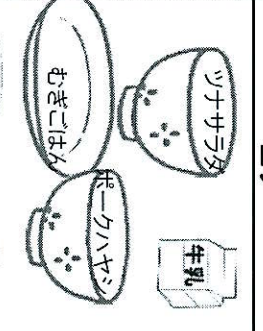
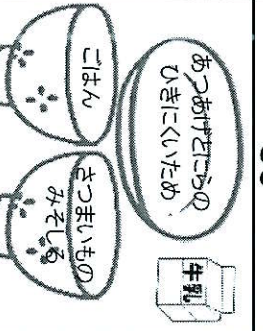
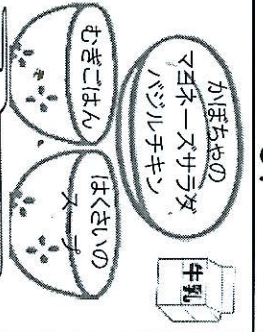



10月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>10月</p> 	<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 	<p>10</p> 	<p>11</p> 
<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 
<p>21</p> 	<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 
<p>28</p> 	<p>29</p> 	<p>30</p> 	<p>31</p> 	<p>給食にいらぬように 気をつけよう!</p> 

だこ汁は、小麦粉を水で練って、しばらく煮かせ、手でのばしてちぎった団子を入れた汁のことです。朝食では、平たい面を使っています。

せやしは、豆から作られており、緑豆・大豆・黒豆などの種類があります。

高野豆腐は、豆腐を凍らせて凍らせたものを抜いて乾燥させたもので別名「凍り豆腐」とも呼ばれています。

にんにくは昔から健康食品として食べられており、エシートのピラミッドを作った人たちが食べていたそうです。

おからは食物繊維が豊富で、食物以外にも、サラダやクッキー、パンなどにも使われています。

クチャツツは、トマトを煮つめてその中に砂糖、酢、塩、玉ねぎ、スパイスを入れて作られています。

豚肉には、ビタミンB1という栄養素が豊富に含まれており、賞味期限に効果的です。

ごぼうには、お腹の腸を良くしてくれる食物繊維がたくさん入っていて野菜の中でもトップクラスの量なんです。

カールーには、たくさんスパイスが入っています。市販のカールーには、30〜35種類入っているそうです。

厚揚げは、豆腐の外側だけを揚げたものです。給食で使っている豆腐は嬉野市の産物豆腐さん福田豆腐さん、このめの重さんから納品されています。

今日は、大倉野小学校のリエント給食です。みなさんからよくリエントされるメニューが豊富です。次回のリクエストもお願いします！

オムレツは、フランスでオムレットと呼ばれていました。日本に伝わった際になまって、オムレツと呼ばれるようになったそうです。

大豆とひじきには、ビタミンやミネラルとたんぱく質がバランスよく摂取できる食品ですよ。

今日は、うれしい茶会です。さらのお茶やヨ梅きのマヨネーズにお茶の粉を混ぜています。お茶の色や香りを楽しみましょう。

こんにやくは、食物繊維が豊富で腸のトラブルを改善する効果があります。

パンや麺はご飯に比べてかわ回数が少なくがちです。一口ごとに30回かみましょう。

ツナは、マグロだけではなく、かつおなども含む魚や魚の身を意味する言葉なんです。

さつまいもをおいしくさせるためには、3か月くらい凍らせておくそうです。

パピルチキンのパピルには、鉄分を多く含んでいます。鉄分は酸素を全身に運ぶ赤血球を作るために欠かせない栄養素です。

髪は毎日洗って