

令和7年6月19日(木)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・鶏肉のから揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・卵スープ
- ・牛乳



今日の「歯(は)ッピー」カミカミメニューは、「鶏肉のから揚げ」と「ポテトサラダ」です。

カミカミメニューなので、サラダは食材をサイコロ状にカットしてかみごたえがあるようにしました。チーズも入っていて、カルシウムも摂取することができます。

鳥海学校給食センターのから揚げは、鶏の胸肉で作ります。かみごたえもあり、子どもたちの好きなメニューです。

令和7年6月20日(金)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・ほっけの塩焼き
- ・豚肉とキャベツのみそ炒め
- ・ごま汁
- ・牛乳



ごまには、体を健康に保つためや、成長を助けるためなの様々な栄養がたくさんつまっています。

粒のままより、「すりごま」や「練りごま」にしたものを食べると消化吸収がよくなります。ごま汁には「練りごま」を使っています。

鳥海の子どもたちは、お魚や煮物などの和食もよく食べてくれます。今日のほっけも皮まで食べる人がいっぱいいました。