



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, energy/kcal, and notes. Includes 'ひとくちメモ' (One-day memo) on the right side.

※献立は、食材の都合により変更することがあります。ご了承ください。

～給食目標のふり返り結果～

みにつけたい 5つのチェックポイント

Illustration of a girl eating with 5 callouts: ①せすじをのばす, ②ひじをつかない, ③食きをもちあげて食べる, ④おなかとつくえの間は、グー1こ分, ⑤足はそろえて、ゆかにつける

5つのチェック項目を全部マスターした長畝っ子の数は・・・

自分が食べやすく、体に優しい食べ方になるだけでなく、見た目にも美しく、周りの人と楽しく食事をするためにも大切なことです。毎食、気をつけていきましょう。

63人でした。できている人は、4人に1人・・・ (1年生を除く)

いかがですか? ～きりぼし大根を使った料理～

まずは、水でもどすことからはじめます【きりぼし大根のもどしかた】①たっぷりの水にきりぼし大根をつけ、ほぐしながらも洗います。②きりぼし大根がかぶるくらいの水につける。(15分程度)

【きりぼし大根のナムル】材料 きりぼし大根 きゅうり にんじん もやし いりごま ①きゅうりはせんぎりする。②なべにお湯をわかし、せん切りにしたにんじんともやしをゆでて、冷ます。③もどしたきりぼし大根は、さっとゆでて冷ます。水気をしぼり、ボールに入れ、少量のしょうゆをからめておく。④調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。ごま油:酢:しょうゆ=1:2:3 砂糖:適量 ⑤野菜をごまと④のドレッシングであえる。

【きりぼし大根のソースいため】材料 きりぼし大根 豚肉 もやし きゃべつ にんじん ピーマン ①野菜は適当な大きさに切る。②フライパンに油をひき、豚肉をいためる。肉に火が通ったら、野菜を順に入れていためていく。③調味料で味つける。しょうゆ:ウスターソース=4:1 砂糖:少々

成長期にたくさん必要なカルシウムや鉄のほか、病気を防ぐ効果のある食物繊維も豊富です!

