

きゅうしょくじつ

# 給食室だより

令和5年10月16日

きょう きゅうしょく むぎ はん ぎゅうにゅう とうふ  
今日の給食は、麦ご飯、牛乳、キムチと豆腐のチゲ、  
ちゅうか  
中華サラダです。

“チゲ”とは、かんこくご なべ さ  
韓国語で“鍋”を指します。今日の給食  
では、キムチやぶたにく とうふ  
豚肉、豆腐を入れたキムチチゲふう  
にしました。なべりょうり あたた  
鍋料理はからだがあたたまるだけでなく、煮ることで  
やさい  
野菜のかさが減り、たくさん食  
べることができるので、  
えいよう  
野菜の栄養をたっぷりとることができます。

また、ちゅうか はるさめ しよつかん  
中華サラダは春雨のつるつるとした食感ともやし  
やきゅうりのしよつかん たの  
シャキシャキした食感が楽しめるサ  
ラダです。きょう た じょうぶ つく  
今日もしっかり食べて、丈夫なからだを作  
りましょ  
う！

キムチと豆腐のチゲ



とりに  
鶏がらでスープをとります



とうふ28kgは、食べやすく切ります



キムチ

ちゅうか  
中華サラダ



はるさめ やさい  
春雨と野菜を、ドレッシングで和えます

