



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年5月12日

今日の給食は、五目チャーハン、牛乳、ワンタンスープ、りんごゼリーです。

五目チャーハンの“五目”とは五種類という意味だけでなく、“色々な材料をとり合わせたもの”という意味もあります。今日は、豚肉、焼き豚、ちりめんじゃこ、にんじん、長ねぎ、にら、たまご、といったたくさんの具を入れて作りました。具の1つのちりめんじゃこには、カルシウムが多くふくまれます。成長期の方にとって、積極的に食べてほしい食材の1つです。

ワンタンスープは、ワンタンとたくさんの具が入ったスープです。新座市の農家の高橋農園さんで収穫された新鮮なチンゲンサイを使っています。

五目チャーハンの色々な材料(一部です)

りんごゼリーを作っているところ



ちりめんじゃこ



細かく切ったにら



細かく切ったにんじん

たまごを割っています



カップに1に1に注いでいます