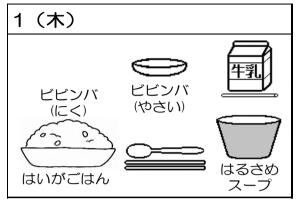
## 9月1日(木)



もりつけかた

きょうの献立		
主食	はいがごはん	
主菜	ビビンバ (肉)	
副菜	ビビンバ(野菜)	
副菜	はるさめスープ	
きゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品	牛乳	



## ビビンバ

韓国・朝鮮は、日本と同じように来を主食とした食事を しています。

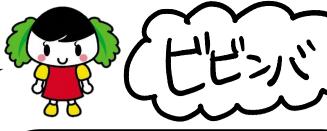
ビビンバは、韓国・朝鮮の代表的な料理で、「ナムル」とよばれる野菜のあえものと、甘辛い肉をごはんに混ぜて 食べます。

給食では、肉と野菜を別の食器にもりつけますが、食べる時は、ごはんの上にのせて、よく混ぜて食べましょう。



きょうのきゅうしょくしつ

9月1日(木)



きかはぶたにくを つかいました!!

しるがなくなるまで

よっしくいためる なでをしっかりつけていまする

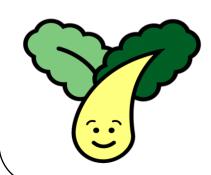






ナムルは、にんにくじかりと ごまの かおりが しょくなをそそりますごうよくまぜてたべてね!

きょうの**はまなちゃん**は…





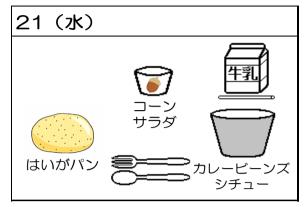
おやすみです

## 9月21日(水)



もりつけかた

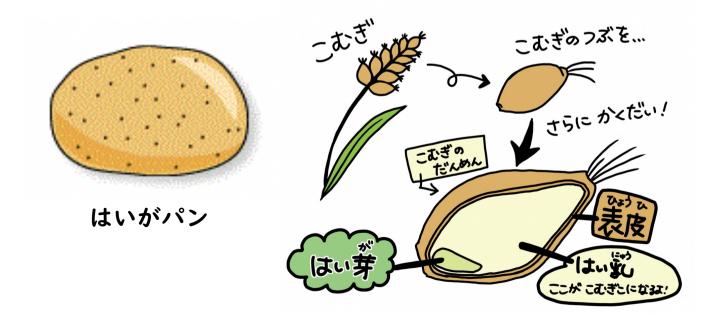
今日の献立		
主食	はいがパン	
主菜	カレービーンズシチュー	
副菜	コーンサラダ	
ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品	牛乳	

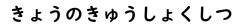


## はい芽

はい芽は、植物の種の一部で、芽になるための矢切な部分です。はい芽には、栄養素がたくさんふくまれています。しかし、精楽したり、加工したりすると、はい芽の部分がなくなってしまいます。

きょうの給食は、はい芽を加えた胚芽パンです。パンの中 に入っている茶色の粒がはい芽です。





9月21日(水)

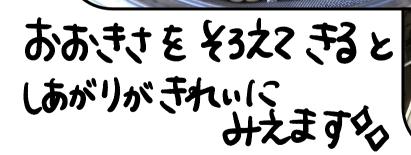


カレーゼー>ス"

やさいは ちいさな さいころのかたち にきります ――



めやすは たばああまきさ!!



きょうの**はまなちゃん**は…





おやすみです