

給食紹介

令和 7年 5月 14日(水)

コッペパン 牛乳 きのこのクリームニョッキ 枝豆サラダ

野菜の王様といわれる
ほど栄養満点のほうれん
そうを練りこんだ
「ほうれんそうニョッキ」が
入っています。
ビタミンA・ビタミンC・カ
ルシウムなど豊富です。



ニョッキ

“ニョッキ”は、イタリア料理において、パスタの次に重要な存在と言われるほど、よく食べられている料理です。“ニョッキ”には、いろいろな種類があります。一番代表的なのは、“じゃがいものニョッキ”です。使う材料は、小麦粉とじゃがいものみです。じゃがいもを蒸して、小麦粉と水を加えて、耳たぶほどのやわらかさに丸めて茹でたニョッキをお好みのソースと混ぜて煮込みます。今日は、緑色のほうれん草のニョッキです。「しめじ」や「エリンギ」などのきのこ野菜とベーコンのホワイトソースで煮ました。ニョッキはパスタの仲間です。炭水化物である「コッペパン」とともに「ニョッキ」もエネルギー源となります。部活動などのこれからの試合や大会に実力が発揮できるよう、勉強も頑張れるよう、しっかり食べましょう。

給食では、みなさんの健康と活躍を応援しています。