



一週間の給食を写真で紹介します

3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)
 <p>麦ご飯 チーズタッカルビ 春巻 ワンタンスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><877kcal></p>	 <p>麦ご飯 がめ煮 お豆腐焼売 南瓜の味噌汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><775kcal></p>	 <p>キャロットパン 牛肉コロッケ バイクドエッグ パプリカのソテー ポークビーンズ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><826kcal></p>
<p>チーズタッカルビの「タッ」は鶏を、「カルビ」はあばら骨を表しています。「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」という意味合いがあるそうです。</p>	<p>福岡県の郷土料理☆がめ煮 がめ煮は博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集める)が名前の由来とされています。がめ煮は正月料理や精進料理としても作られる一品で、地元では欠かせない味となっています。</p>	<p>人参は、根菜でありながら緑黄色野菜に属しています。また、ビタミンAを多く含んでおり、皮膚やのどの粘膜を丈夫にしてくれます。</p>
 <p>かしわご飯 さわらの塩焼き 野菜とツナの炒め物 焼売 のっぺい汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><778kcal></p>	 <p>麦ご飯 バーベキューソース焼き ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト 押し麦のスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><814kcal></p>	 <p style="text-align: center;">これからが旬の 食べ物</p> <p>アスパラガス・菜の花 竹の子・そら豆 甘夏・でこぼん・八朔 マンゴー・オレンジ さより・さわら・鯛 白魚・わかさぎ</p>
<p>さわらにはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにしてくれます。また、脳細胞の活性化やコレステロールの減少が期待できます。</p> 	<p>ほうれん草はβ-カロテン、ビタミンE、K、葉酸や鉄を多く含んでいます。冬採りのほうれん草はビタミンCが豊富です。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出すので、貧血予防の効果が期待できます。</p>	