



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月8日 (月)



麦ご飯  
鶏肉と根菜の旨煮  
発芽玄米入り平つくね  
すまし汁  
牛丼

<840kcal>

6月9日 (火)



ライ麦食パン  
ビーフシチュー  
ごぼうと豆のサラダ  
ハレンシアオレンジ  
牛丼

<772kcal>

6月10日 (水)



麦ご飯  
白身魚の野菜あんかけ  
南瓜のいとこ煮  
ワントンスープ  
牛乳

<779kcal>

蓮根を切ってしばらくすると切り口が黒く変色するのはタンニンの仕業です。タンニンは免疫強化の働きがあり、花粉症対策にも有効とされています。



ごぼうは腸内環境をバランスよく整える効果が期待できます。ごぼうを食べてお腹の調子を整えましょう。



南瓜は細胞膜の酸化を防ぎ、病気を予防する働きがあります。



6月11日 (木)



麦ご飯  
豚キムチ  
春巻き  
野菜の胡麻炒め  
わかめスープ  
牛乳

<822kcal>

6月12日 (金)



麦ご飯  
いわしの梅煮  
れんこんのムニエル  
野菜炒め  
じゃが芋の味噌汁  
日向夏みかんゼリー  
牛乳

<831kcal>

キムチは発酵食品で、乳酸菌やビタミンが豊富です。世界5大健康食品には、日本の大豆、ギリシャのヨーグルトなどと共にキムチも選ばれています。



じゃが芋に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱などで壊れにくいのが特徴です。ビタミンCには抗酸化作用などが期待できます。また、高血圧予防やむくみ改善につながるカリウムも豊富です。



## 6月に美味しい食べ物

新じゃが芋・新玉葱・ゴーヤ  
枝豆・いんげん・みょうが  
パイン・メロン・さくらんぼ  
ししゃも・あさり・きびなご