



一週間の給食を写真で紹介します

6月22日（月）	6月23日（火）	6月24日（水）
		
麦ご飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのソテー チキンヌードルスープ 牛乳 <808kcal>	人参ご飯 中華麺 ひじき焼売 ゴーヤチャンプルー ソーキそば シークワサーゼリー 牛乳 <862kcal>	麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き じゃが芋の金平 ぎょうざ 小松菜のすまし汁 牛乳 <793kcal>
ブロッコリーはβ-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。また、茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えられることができます。	6月23日は、沖縄県が制定している沖縄慰霊の日です。沖縄戦などの戦没者を追悼する日と定められています。 	じゃが芋は16世紀にスペイン人が南米に持ち帰り、世界中に広まったといわれています。 
6月25日（木）	6月26日（金）	
	写真なし	
麦ご飯 家常豆腐 ひじきの手作りふりかけ だぶ 牛乳 <800kcal>	麦ご飯 チキンカレー 野菜炒め 枝豆と豆腐のメンチカツ 牛乳 <843kcal>	
家常豆腐（ジャージャー豆腐）は「家庭でいつも食べる」という意味があります。麻婆豆腐とは違い、厚揚げを使うため、麻婆豆腐とは違った味と食感を楽しむことができます。	枝豆はまだ大豆が青いうち収穫したものです。大豆が穀物に分類されるのに対して、枝豆は野菜に分類されます。良質なたんぱく質や抗酸化成分が含まれています。	