



一週間の給食を写真で紹介します

7月6日（月）	7月7日（火）	7月8日（水）
		
麦ご飯 麻婆豆腐 ぎょうざ 春雨スープ 牛乳 <799kcal>	ちらし寿司 星形メンチカツ じゃが芋の青のり炒め セタそうめん汁 セタゼリー 牛乳 <815kcal>	麦ご飯 プルコギ コーンソテー わかめスープ 牛乳 <767kcal>
豆腐は大豆から作られます。筋肉などを作るたんぱく質が多く含まれています。さまざまなビタミンやミネラルも含まれていて、中でもカルシウムが豊富に含まれています。	◆行事食 セタ◆ 日本で親しまれている「セタ」は、中国の国の行事や、「棚機津女（たなばたつめ）」という日本で昔から語り継がれている伝説などが合わさったものだといわれています。	◆アジアの料理(韓国) プルコギ◆ プルコギは韓国で食べられている料理の一つです。「プル」は「火」、「コギ」には「肉」という意味があります。
7月9日（木）	7月10日（金）	命は食にあり 人の命は、食べたり飲んだりすることによって保たれる。という意味のことわざ。私たちが、生命を保ち元気であるためには、食べ物を食べなければなりません。食べ物を食べると、それは体の中に取り込まれ、栄養となり命を保ちます。当たり前のことですが、飲食は命にとって最も大切なものです。腹八分と栄養のバランスを考えながら、よい食事を心がけましょう。   
		
麦ご飯 冷しゃぶ フルーツ和え 一食和風ドレッシング 春雨の中華炒め れんこん入り平つくね 牛乳 <828kcal>	麦ご飯 夏野菜とトマトソースのハンバーグ ひよこ豆とコーンのソテー ガーリックコンソメスープ 牛乳 <820kcal>	
豚肉には、体を作るたんぱく質や疲労回復効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。	◆季節の献立 夏野菜のトマト煮込み◆ 野菜は旬の時期に一番栄養が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。	