



一週間の給食を写真で紹介します

8月31日（月）

9月1日（火）

9月2日（水）



麦ご飯
ジャージャン豆腐
ぎょうざ
中華風鶏団子スープ
牛乳

<813kcal>

給食なし

給食なし

家常豆腐（ジャージャン豆腐）は、「家庭でいつも食べる」という意味です。麻婆豆腐との違いは、厚揚げを使うところです。また、麻婆豆腐に比べてあまり辛い味付けなのも特徴です。

9月3日（木）

9月4日（金）



ワンローフパン
照焼パテ
ほうれん草のソテー
ミネストローネ
牛乳

<771kcal>



麦ご飯
さんまのおかか煮
野菜とツナの炒め物
発芽玄米入り平つくね
小松菜の味噌汁
牛乳

<765kcal>

ほうれん草には鉄分が多く含まれます。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。



さんまは秋が旬の魚です。さんまには体に良い脂が含まれていて脳のはたらきを良くしたり、血液をサラサラにしたりする役割があります。

