

一週間の給食を写真で紹介します





10月1日（木）	10月2日（金）	
		
麦ご飯 肉野菜炒め 焼売 芋煮 牛乳 ＜783kcal＞	麦ご飯 ミートボールの甘酢あん ブロッコリーのツナ炒め コンソメスープ 牛乳 ＜787kcal＞	
郷土料理☆芋煮 芋煮（いもに）は、里芋、肉、こんにゃく、ねぎなどを煮込んだ、秋から冬にかけてよくたべられる山形県の鍋料理です。 	ブロッコリーは、肌をきれいにしたり、かぜをひきにくくしたりするはたらきのあるビタミンCや体の老化を防ぐはたらきのあるβ-カロテンが多く含まれています。 	



10月に美味しい食べ物

さつまいも　きのこ
くり　柿
みかん　りんご
さば　さんま　いわし