

# 一週間の給食を写真で紹介します

| 10月19日（月） | 10月20日（火） | 10月21日（水） |
|---|---|---|
| 給食なし | <br>麦ご飯<br>鶏肉のねき味噌マヨ焼き<br>南瓜の煮物<br>ベーコンといんげんの炒め物<br>けんちん汁<br>牛乳　＜851kcal＞ | <br>麦ご飯<br>回鍋肉<br>ひじき焼売<br>わかめスープ<br>青梅ゼリー<br>牛乳　＜816kcal＞ |
| | 南瓜はウリ科カボチャ属ビタミンA・C・Eなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜。煮ても蒸しても揚げても美味しい食材です。<br> | 回鍋とは、鍋を回す（あおり炒めや鍋返しをする）ことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することと言われています。 |

| 10月22日（木） | 10月23日（金） | |
|---|---|---|
| 写真なし<br>ライ麦食パン<br>金時豆のコロッケ<br>ブロッコリーのソテー<br>ポークビーンズ<br>牛乳<br>＜767kcal＞ | <br>麦ご飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>さんまのみぞれ煮<br>豚肉とキャベツの炒め物<br>もずく汁<br>牛乳　＜802Kcal＞ | **いが栗も内から割れる**<br>トゲの多い栗は、外から実を取り出そうとすると難しいけれど、時が来ると内から割れて、自然に栗が顔を出す。<br>何事も時期尚早なのに良い結果を得ようとしても、なかなか思うようにいかないが、時が到るのを待って行えば目的を達することができるという意味のことわざです。<br> |
| ポークビーンズはアメリカの家庭料理で、豚肉と豆を煮込んだ料理です。 | 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。<br> | |