

# 一週間の給食を写真で紹介します

| 10月26日（月） | 10月27日（火） | 10月28日（水） |
|---|---|---|
|  |  | 写真なし |
| 麦ご飯<br>さばのホイル焼き<br>蒟蒻の金平<br>れんこんのムニエル<br>きのこの味噌汁<br>牛乳　＜795kcal＞ | 麦ご飯<br>中華丼<br>棒棒鶏<br>フルーツ白玉<br>牛乳　＜799Kcal＞ | 麦ご飯<br>ジャージャン豆腐<br>ひじきの手作りふりかけ<br>だぶ<br>ぶどうゼリー<br>牛乳　＜828kcal＞ |
| 鯖は秋に皮と身の間に脂がたくさんついて美味しくなります。<br> | 棒棒鶏は、焼いた鶏肉を棒で叩き、柔らかくしたことから「棒」の漢字が使われたと言われています。 | ひじきは海藻の一種です。鉄分・カルシウム・食物繊維が多く含まれます。<br> |
| 10月29日（木） | 10月30日（金） | |
|  |  |  |
| 麦ご飯<br>ハンバーグきのこソースかけ<br>さつま芋のレモン煮<br>豚汁<br>牛乳<br>＜828kcal＞ | チキンライス<br>ひよこ豆とコーンのソテー<br>ナゲット<br>ガーリックコンソメスープ<br>かぼちゃムース<br>牛乳　＜850kcal＞ | |
| さつま芋はビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。また野菜と穀類の2つの顔を兼ね備えています。<br> | ひよこ豆、英語では「ガルバンゾー」といい、ビタミンとミネラルが豊富な健康食です。 | |