



# 一週間の給食を写真で紹介します

2月27日 (月)	2月28日 (火)	3月1日 (水)
 <p>深川飯 鯖の照焼 高野豆腐の玉子とじ 白菜の味噌汁 ももゼリー 牛乳 &lt;812kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 麻婆茄子豆腐 五目厚焼玉子 中華サラダ フルーツ杏仁 牛乳 &lt;819kcal&gt;</p>	 <p>きのこのボロネーゼ 揚げ焼売 カリフラワーのソテー チーズパン 牛乳 &lt;865kcal&gt;</p>
<p><b>郷土料理☆深川飯</b> 東京の深川の代表的な料理。深川の漁師たちが仕事の合間に食べる賄い飯がルーツ。</p> 	<p>豆腐は大豆から作られます。体を作るたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれます。</p> 	<p>ボロネーゼは、イタリアの都市、ボローニャ発祥のパスタ料理です。本場イタリアでは、ボロネーゼは平麺（タリアテッレ・フィットチーネ）が使われ、それ以外の麺で作ったものは、ボロネーゼとは呼びません。</p>
<p>3月2日 (木)</p>  <p>麦ご飯 鶏肉のレモン煮 バイクドエッグ いんげんのソテー コンソメスープ ミニフィッシュ 牛乳 &lt;840kcal&gt;</p>	<p>3月3日 (金)</p>  <p>ちらし寿司 金時豆のコロッケ 菜の花の炒め物 てまり麩のすまし汁 ひし餅 牛乳 &lt;782kcal&gt;</p>	<p><b>こんなときこそ牛乳パワー!!</b> カルシウムが欠かせない成長期に、牛乳はうれしい働きが満載です</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎偏った食生活の栄養 バランスアップ</li> <li>◎眠れないときに飲んでぐっすり安眠効果</li> <li>◎食欲がないときの栄養補給</li> <li>◎イライラしがちなときのカルシウム補給</li> <li>◎運動後に飲んで速やかな筋肉疲労の回復</li> </ul>
<p>「コンソメ」はフランス語で「完成された」という意味。牛肉・鶏肉・魚などから取った出汁に野菜などを加えて作ります。完成したスープの色は澄んだ琥珀色でなくてはならず、濁っているものは許されません。見た目は単純ですが、本格的に作るととても手の込んだスープです。</p>	<p><b>行事食☆ひなまつり</b> 女の子の健やかな成長を願って、ひな人形を飾り、ひし餅や桃の花を供えてお祝いします。</p> 	