



一週間の給食を写真で紹介します

3月6日 (月)	3月7日 (火)	3月8日 (水)
		
<p>赤飯 鯖のゆず味噌煮 じゃが芋の金平 ほうれん草の胡麻和え 鶏団子のすまし汁 日向夏みかんゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><855kcal></p>	<p>麦ご飯 ハンバーグデミソース ブロッコリーとコーン スパゲッティソース 鶏と野菜のシチュー 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><865kcal></p>	<p>麦ご飯 ビーフカレー 野菜とツナの和え物 フルーツ和え お祝いケーキ(豆乳いちご) 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><874kcal></p>
<p>季節の料理☆赤飯</p> <p>赤飯は、もち米に小豆を混ぜて蒸したおこわ。 ハレの日の食事として用いられるほか、栄養価が高いことから、缶詰やフリーズドライ化され、非常食などとしても用いられています。</p>	<p>ブロッコリーは、つぼみや葉の緑が濃く、莖に空洞がないしっかりしたものを選びましょう。つぼみの粒は細かい方が上等です。 日が経つにつれて栄養素が目減りしていくので、すぐにたべするのがベター。</p> 	<p>豆乳に含まれるオリゴ糖はビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となり、善玉菌を増やす働きがあります。</p> 
3月9日 (木)	3月10日 (木)	
<p>手作り弁当の日</p> 	<p>卒業式</p> 	 <p>これからが旬の食べ物</p> <p>アスパラガス・菜の花 竹の子・そら豆 甘夏・でこぼん・八朔 マンゴー・オレンジ さより・さわら・鯛 白魚・わかさぎ</p>