



一週間の給食を写真で紹介します

4月24日（月）



麦ご飯
鱈フライ
とふの粉の煮物
いんげんのピリ辛炒め
はりはり汁
牛乳

<754kcal>

4月25日（火）



麦ご飯
ハンバーグトマトソース
キャベツとコーンのソテー
ガーリックコンソメスープ
牛乳

<768kcal>

4月26日（水）



麦ご飯
チキン南蛮
ひじきと野菜の豆腐揚げ
ふきの炒め煮
切干大根のスープ
ノンエッグタルタルソース
牛乳

<859kcal>

とふの粉の煮物は和歌山県の郷土料理です。とふの粉とは高野豆腐を小さく切ったときにできる粉のことで、煮物の最後に加えて食べます。



にんにくの香りのもとであるアリシンには強い殺菌作用があります。また、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復にも役立つことが知られています。



宮崎県の郷土料理☆チキン南蛮
チキン南蛮は宮崎県延岡市発祥の郷土料理です。昭和30年代に延岡市内の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりとされています。



4月27日（木）



胚芽パン
マーマレード
きのこの和風スパゲティ
ほうれん草オムレツ
カラフルソテー
牛乳

<825kcal>

4月28日（金）

給食なし

マーマレードは、オレンジやレモンなどの柑橘類の皮と果汁を砂糖で煮詰めたゼリー状のジャムです。皮が入っていることで、少し苦みがあるのが特徴です。



命は食にあり

「人の命は、食べたり飲んだりすることによって保たれる。」という意味のことわざです。私たちが、生命を保ち元気でいるためには、食べ物を食べなければなりません。食べ物を食べると、それは体の中に取り込まれ、栄養となり命を保ちます。当たり前のことですが、飲食は命にとって最も大切なものです。腹八分と栄養のバランスを考えながら、よい食事を心がけましょう。

