



一週間の給食を写真で紹介します

5月8日 (月)	5月9日 (火)	5月10日 (水)
 <p>麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き いんげんのバター醤油炒め 焼売 豆乳味噌汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><804kcal></p>	 <p>麦ご飯 高野豆腐の八目煮 竹輪の磯辺揚げ ひじきのサラダ フルーツ和え 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><860kcal></p>	 <p>麦ご飯 鯖の照焼 里芋の生姜味噌煮 いかと野菜の炒め物 もずく汁 八女茶ムース 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><829kcal></p>
<p>ねぎの緑色の部分は、白い部分よりも、カロテン、ビタミンC、ビタミンKなどが多く含まれています。</p> <p>また、ねぎの辛味と匂いのもとになっている硫化アリルは、胃酸の分泌を促して食欲を増進させる効果や、胃や腸を健康に保つ働きがあるといわれています。</p>	<p>高野豆腐は、豆腐を凍結低温乾燥させた保存食です。また、高野豆腐は50%がたんぱく質で、必須脂肪酸も多く含まれています。</p> 	<p>八女茶ムースには福岡県産である八女茶を使用しています。八女茶は日本有数の高級茶の産地として全国に知られています。伝統本玉露の生産量は日本一！</p> 
5月11日 (木)	5月12日 (金)	 
 <p>ワンローフパン 野菜コロケ 洋風おから ポークビーンズ いちじくジャム 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><807kcal></p>	 <p>麦ご飯 蓮根サラダ ライチゼリー 豚キムチ丼 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><808kcal></p>	
<p>おからは大豆から豆乳を絞った後の絞りかすですが、低カロリー高たんぱくな健康食材です。</p> <p>また、脳の記憶力を高めるホスダチシルコリンが豊富に含まれています。</p>	<p>蓮根は切ってしばらくすると切り口が黒く変色します。これはタンニンの仕業です。タンニンは免疫強化の働きがあり、花粉症対策にも有効とされています。</p> 	