



# 一週間の給食を写真で紹介します

5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)
		
<p>麦ご飯 チーズタッカルビ 蓮根入り平つくね クッパスープ 韓国のり 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;848kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 ハンバーグきのこソース アスパラのソテー ちんげん菜のミルクスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;791kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 さんまのみぞれ煮 蓮根のムニエル 野菜炒め 団子汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;837kcal&gt;</p>
<p>タッカルビは、韓国江原道（カンウォンド）の春川（チュンチョン）地方の有名な郷土料理です。</p>	<p>きのこはヘルシーなダイエット食材です。また、血中のコレステロールや血糖・血圧の調整をしてくれるので、生活習慣病の予防に欠かせません。</p> 	<p>和名「さんま」の由来は「細長い魚」を意味する「サマナ（狭真魚）」が「さんま」と変化したといわれています。</p> 
6月1日 (木)	6月2日 (金)	<p><b>野菜ではない！不思議なきのこ</b></p>
		<p>しいたけ、しめじ、えのきたけなどの「きのこ」は、野菜売り場に並んでいますが、野菜ではありません。実は、パンなどをつくるときに使う「酵母」や、みそ・しょうゆなどをつくる時に使う「こうじ菌」などと同じ「菌類」です。そのため、種ではなく小さな孢子が発芽します。やがて、菌糸となり、ほかの菌糸と結合して成長すると、子実体（小さなきのこ）となります。</p> <p>現在、出回っているきのこは、菌を菌床などに植えて栽培されたものがほとんどで、1年中食べることができます。</p>
<p>食パン 黒豆きなこクリーム キャベツときのこのソテー ナゲット クラムチャウダー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;790kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 家常豆腐 いんげんのおかか風味 胡瓜の中華和え 夏みかんヨーグルト 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;790kcal&gt;</p>	<p>きのこはビタミンB群や、D、食物繊維などが豊富で、うまみや香り成分も多く含んでいます。いろいろな料理で、きのこを味わってみましょう。</p>
<p>キャベツから発見されたことで有名なビタミンUは、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にするとされています。</p> 	<p>家常豆腐（ジャージャン豆腐）は、「家庭でいつも食べる」という意味があります。麻婆豆腐とは違い、必ず厚揚げを使うため、麻婆豆腐とは違った味と食感が楽しめます。</p>	