



# 一週間の給食を写真で紹介します

7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)
<p style="text-align: center;">休校</p>		
<p>麦ご飯 韓国風肉じゃが にんじん焼売 ひじきの中華サラダ りんご 牛乳 &lt;772kcal&gt;</p>	<p>かしわご飯 焼売 県産野菜の玉子焼き ほうれん草とツナの胡麻炒め 冬瓜のすまし汁 牛乳 &lt;772kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 夏野菜のトマト煮込み風ハンバーグ ひよこ豆とコーンのソテー マカロニスープ 牛乳 &lt;813kcal&gt;</p>
<p>1日1個のりんごは医者いらずとい うことわざがあります。りんごに含 まれるペクチンという物質は腸の調 子を整えてくれる作用があります。 もちろん、りんごだけ食べていても 健康にはなれませんがバランスの よい食事を心がけましょう。</p>	<p>◆福岡の郷土料理 かしわご飯◆ 福岡では昔から鶏肉のことを 「かしわ」と呼びます。かしわご 飯は、細かく刻んだ鶏肉や 野菜をご飯に炊き込ん だ風味豊かな料理です。</p> 	<p>◆季節の献立 夏野菜のトマト 煮込み風ハンバーグ◆ 野菜は旬の時期に一番栄養が高く、 その時期に体に必要な 栄養素がたっぷり含 まれています。</p> 
7月13日 (木)	7月14日 (金)	  
		
<p>麦ご飯 いわし生姜煮 厚揚げの中華煮 小松菜の味噌汁 アセロラゼリー 牛乳 &lt;832kcal&gt;</p>	<p>ワンローフパン いちごジャム カラフルソテー キャベツメンチカツ チリコンカン 牛乳 &lt;766kcal&gt;</p>	
<p>いわしには、歯や骨の素となる カルシウムと、そのカルシウムの 吸収を助けるビタミンDの両方が 含まれています。また、いわしの DHA(ドコサヘキサエン酸)は記憶 食や学習能力を高めてくれます。</p>	<p>◆世界の料理 (メキシコ) チリコンカン◆ チリコンカンはメキシコの代表的 な豆料理。本場では金時豆によく似 たレッドキドニービーンズという豆 を使います。</p>	