



一週間の給食を写真で紹介します

8月30日 (水)	8月31日 (木)	9月1日 (金)
		
<p>ナン ドライカレー 揚げ焼売 カッターチーズサラダ フルーツ白玉 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><781kcal></p>	<p>麦ご飯 家常豆腐 ちんげん菜の煮びたし ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><754kcal></p>	<p>さば缶ご飯 キャベツの胡麻炒め 揚げたこ焼き りんごジュース和え 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><796kcal></p>
<p>◆世界の料理 (インド)◆ ドライカレー◆</p> <p>ドライカレーとは、「ドライ」という名前のとおり、汁気が全くないか、ほとんどないカレーを指します。水分をほとんど使わずに煮詰めるのが一般的です。</p>	<p>家常豆腐 (ジャージャン豆腐) は、「家庭でいつも食べる」という意味です。麻婆豆腐との違いは、必ず厚揚げを使うところで、麻婆豆腐とは違った味と食感が楽しめます。</p>	<p>たこは低カロリー高たんぱく質です。噛めば噛むほど、たこの旨味成分「タウリン」が口の中に広がります。</p> 
<p>9月4日 (月)</p> 	<p>9月5日 (火)</p> 	<p>夏休みも終わり、2学期の始まりです。楽しい夏休みは過ごせましたか？ 休み明けは体調を崩しやすくなります。長期休みの間、生活リズムが崩れていたり、夏の暑さやクーラーの冷気が原因で体調が崩れることがあります。早寝早起きをし、1日3食しっかり食事をとり体調を整えましょう。</p> 
<p>ブロッコリーは、含まれる栄養素の多さから、「野菜の王様」と呼ばれています。特に筋肉に不可欠なたんぱく質は野菜の中でもかなりの含有量を誇ります。</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。</p> 	