



一週間の給食を写真で紹介します

10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)
<h2 style="text-align: center;">スポーツの日</h2>	 <p>麦ご飯 鶏肉のマヨマスタード焼き いんげんのソテー 白菜スープ 牛乳 <749kcal></p>	 <p>麦ご飯 炒り鶏 あさりの佃煮 はりはり汁 フルーツムース 牛乳 <755kcal></p>
	<p>いんげん豆は、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラル類、ビタミンB1、B2、K、Cなどのビタミン類が豊富に含まれています。</p> 	<p>はりはり鍋は鯨肉（または代用の肉）と水菜を使った大阪発祥の鍋料理です。水菜のシャキシャキとした食感が「はりはり」と表現され名づけられました。給食では豚肉を使っています。</p> 
<p>10月12日 (木)</p>  <p>食パン ココアクリーム レモンポークソテー フライドポテト（カレー風味） カットコーン コンソメスープ 牛乳 <756kcal></p>	<p>10月13日 (金)</p>  <p>麦ご飯 プルコギ にんにくの芽の炒め物 トックスープ 牛乳 <765kcal></p>	<h2 style="text-align: center; color: orange;">10月27日は十三夜</h2> <p>旧暦の9月13日、新暦では10月中・下旬は十三夜です。十五夜を中秋の名月と呼ぶのに対し、十三夜は「後の月」「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭のひとつと考えられています。十五夜に比べてあまり馴染みがないかもしれませんが、日本独自の文化でもあるので、十三夜のお月見も楽しみましょう。</p> 
<p>レモンには、殺菌効果や抗酸化作用に優れるクエン酸が含まれます。クエン酸は体内に溜まりがちな疲労物質を分解し、心身のストレス症状を緩和する働きがあります。</p> 	<p>アジアの料理(韓国) ☆プルコギ プルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理のひとつです。醤油ベースで甘口の下味をつけた薄切りの牛肉を野菜や春雨と共に焼き（又は煮）ます。朝鮮戦争中に庶民の間で生まれた料理です。</p>	