



# 一週間の給食を写真で紹介します

10月16日 (月)



麦ご飯  
スタミナ丼  
ひじきのごまネーズサラダ  
りんご  
牛乳

<756kcal>

10月17日 (火)



麦ご飯  
鶏肉のトマトソース  
アスパラとじゃが芋の明太マヨ  
ラビオリスープ  
牛乳

<817kcal>

10月18日 (水)



黒糖コッパン  
豆乳コロッケ  
ブロッコリーのソテー  
ポークビーンズ  
牛乳

<761kcal>

「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあります。りんごには生活習慣病の予防に効果がある「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれています。

明太子の語源は、朝鮮語でスケトウダラを「明太(ミョンテ)」と呼ぶことに由来します。



ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトなどで煮込んだアメリカ料理です。アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いですが、日本では白いんげん豆の代わりに大豆を使うことも多いです。

10月19日 (木)



麦ご飯  
さんまの甘露煮  
野菜とハムの炒め物  
発芽玄米入り平つくね  
小松菜の味噌汁  
牛乳

<759kcal>

10月20日 (金)

## 弁当の日



## 柿が赤くなれば 医者が青くなる

柿が色づく頃は気候が良く、体調を崩す人も少ないので、医者は商売にならずに青ざめるとのことわざです。柿をはじめ秋の果物には、ビタミンCが豊富に含まれ、利尿作用のあるカリウムも多いので、すすんで食べましょう。



小松菜は、江戸時代以降に東京の小松川地区で栽培されたことからこの名前が付いたといわれています。ビタミン類・鉄分・カルシウムを豊富に含み、野菜の中でもトップクラスの栄養価です。

