



# 一週間の給食を写真で紹介します

10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)
		
<p>麦ご飯 魚のオープン焼き じゃが芋の旨煮 県産野菜の玉子焼き フォー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;752kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 あんかけハンバーグ ブロッコリーの炒め物 バイクドエッグ ミネストローネ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;782kcal&gt;</p>	<p>さつまいもご飯 鶏肉の照り焼き 大根葉とじゃこの炒め物 豆腐の味噌汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;786kcal&gt;</p>
<p>アジアの料理 (ベトナム) ☆フォー</p> <p>フォーは平たい米粉麺を使ったベトナムの麺料理です。20世紀初めに食べられはじめた、まだ歴史の浅い料理です。</p> 	<p>世界の料理 (イタリア) ☆ミネストローネ</p> <p>「具だくさんのスープ」という意味のイタリアの家庭料理。使う野菜も季節や地方によって様々です。</p> 	<p>さつまいもは炭水化物が主成分で、主食にしても十分なほどのエネルギーを持ちます。ビタミンC・E、食物繊維が豊富で、美容食にもピッタリです。たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6も豊富です。</p> 
10月26日 (木)	10月27日 (金)	<h2 style="text-align: center;">一汁三菜</h2> <p>ご飯に汁物、おかず3種（主菜1品、副菜2品）で構成された献立で、和食の基本とされています。スローフードやロハスが注目されるようになり、改めて見直されています。</p> <p>主食：ご飯 汁物：味噌汁・吸い物など 主菜：魚などの焼き物・煮物 副菜：野菜の煮物や和え物 福々菜：煮豆・漬物など</p> 
		
<p>きのこの和風スパゲティ 揚げ焼売 小松菜のソテー 胚芽コッペパン りんごジャム 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;753kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 中華丼 中華サラダ フルーツミルク寒天 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;768kcal&gt;</p>	
<p>とうもろこしには、貧血予防に欠かせない「鉄分」が多く含まれています。野菜に含まれる鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が高まります。とうもろこしには、ビタミンCも含まれるので、効率よく鉄分を摂ることができます。</p>	<p>中華丼とは、白飯の上に八宝菜など中華風の旨煮を盛り付けた、日本発祥の中華料理です。中国には類似した「あんかけご飯」の料理はありますが、「中華丼」という料理は存在しません。</p> 	