



一週間の給食を写真で紹介します

10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)
		
<p>麦ご飯 鱈フライ カラフルソテー じゃがバター ほうれん草のクリームスープ 牛乳 <813kcal></p>	<p>麦ご飯 トマトカレー 南瓜のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 <801kcal></p>	<p>麦ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの炒め物 お豆腐焼売 飛鳥汁 牛乳 <801kcal></p>
<p>ほうれん草は根元の赤い部分にはマンガンが含まれているので、捨てずに使いましょう。また、ほうれん草の吸収率は、肉や魚には及びませんが、鉄分の含有量は野菜の中でトップクラスです。</p>	<p>トマトには、風邪予防に効果があるビタミンC、脂質代謝を円滑にするビタミンB6、血圧を正常に保つカリウムが含まれています。</p> 	<p>小松菜はビタミンAを多く含みます。また、鉄分などのミネラルやカルシウムの含有量が高いことでも知られています。</p>
11月2日 (木)	11月3日 (金)	～ 11月3日は文化の日 ～
		<p>文化の日には「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という意味があります。文化の日は、日本国憲法が公布された日と同じ日付であるため新しい憲法に基づいて、自由と平和を大切にするという意味が込められているのでしょね。</p>
<p>麦ご飯 サイアディア (白身魚のトマトソース) 白菜のクリーム煮 ガーリックコンソメスープ 角チーズ 牛乳 <771kcal></p>		
<p>世界の料理☆サイアディア</p> <p>サイアディアは、白身魚のフライにトマトソースをかけたエジプトの料理です。</p> 		<p>もともと、11月3日は明治天皇の誕生日であり、明治時代には国民の祝日の一つである「天長節」として広く親しまれていました。</p> 