



# 一週間の給食を写真で紹介します

11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)
		<p style="text-align: center;">写真なし</p>
<p>麦ご飯 鯖の生姜煮 大根のべっこう煮 竹輪のお茶揚げ もずく汁 牛乳 &lt;759kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 回鍋肉 コーン焼売 中華風鶏肉団子スープ 牛乳 &lt;767kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 がめ煮 儀助煮 だぶ 八女茶ムース 牛乳 &lt;811kcal&gt;</p>
<p>もずくに含まれる栄養素に「フコダイン」があります。フコダインには、腸内環境を整えてくれる働きがあります。</p>	<p>回鍋肉は、中国の四川料理の一つで、キャベツと一度茹でた豚肉を炒め、甘辛い味噌で味付したものです。一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することを、中国では回鍋と言うことから、回鍋肉と呼ばれるようになりました。</p>	<p style="text-align: center;">福岡の郷土料理☆儀助煮</p> <p>儀助煮は福岡の郷土料理です。明治中期に博多の商人、宮野儀助という人が考案しました。</p>
11月9日 (木)	11月10日 (金)	<div data-bbox="1034 1048 1173 1227" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1109 1276 1412 1361" data-label="Section-Header"><h2>11月に美味しい食べ物</h2></div> <div data-bbox="1109 1377 1412 1624" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぶ・カリフラワー</li> <li>大根・長葱</li> <li>柿・かりん・ゆず</li> <li>りんご・みかん</li> <li>はまち・かます</li> <li>ひらめ・ふぐ</li> </ul> </div>
 <p>ミルクコッペパン クリーンスパゲティ トマトオムレツ パプリカのソテー 牛乳 &lt;788kcal&gt;</p>	 <p>雑穀ご飯 ひきすり さつまいもの旨煮 沢煮椀 牛乳 &lt;781kcal&gt;</p>	
<p>100g以上の大型の肉厚ピーマンをパプリカと呼びます。ピーマンのような青臭さや苦みがなく、甘くて食感がジューシーなのが特徴です。ピーマンと比べるとビタミンCが2倍、カロテンは約7倍あるとされています。</p>	<p>本日の雑穀米には、大麦・玄米・もち麦・黒米・赤米・あわ・もちきびが入っています。種類によって異なりますが、同じ量の白米と比べて10倍以上のカルシウムや食物繊維を含むものもあります。</p> <div data-bbox="890 1668 997 1749" data-label="Image"></div>	