



一週間の給食を写真で紹介します

11月13日 (月)



麦ご飯
いわし梅煮
野菜の胡麻和え
春巻
さつま汁
牛乳 <836kcal>

11月14日 (火)



麦ご飯
おろしハンバーグ
干草煮
ちゃんこ鍋
牛乳 <787kcal>

11月15日 (水)



麦ご飯
親子丼
春雨サラダ
ライチゼリー
牛乳 <780kcal>

いわしに含まれているDHAは記憶力や学習能力を高めてくれます。また、いわしには歯や骨の素となるカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれています。成長期の皆さんにおすすめのお魚です。

ちゃんこ鍋は、相撲部屋で日常的に食べられている鍋料理です。相撲部屋のちゃんこ鍋は、力士の体格を作り上げるために栄養バランスが第一に考慮されています。11月に開催される九州場所にちなんで、給食にも登場しました。

春雨は1,000年以上前から中国で作られています。日本には精進料理の材料として、鎌倉時代に伝来しました。

11月16日 (木)



米粉パン
きびなご黒胡麻フライ
レンズ豆のカレー炒め
冬野菜のシチュー
牛乳 <766kcal>

11月17日 (金)



麦ご飯
高野豆腐の八目煮
ナゲット
のっぺい汁
牛乳 <792kcal>

11月23日は 勤労感謝の日

勤労感謝の日は、その年の収穫を感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」に由来すると言われていています。新嘗祭は、11月23日に行われていた天皇家の伝統行事で、古くから伝えられてきた宮中祀のひとつでもあります。

勤労感謝の日には「勤労をたっ」とび、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という意味があります。簡単に言うと「働くことを大事にしながら、人々の労働によって生まれるものや働く人に感謝をする」日となります。

レンズ豆は、平たく押しつぶされたような形をしています。昔の人たちは、レンズ豆の形をしたガラスをガラスのレンズと呼ぶようになったことから、拡大鏡のことをレンズと言うようになったそうです。

のっぺい汁ののっぺいとは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味します。そのとろみと里芋や牛蒡などの根菜がたくさん入っているのが特徴です。