



一週間の給食を写真で紹介します

12月18日 (月)



麦ご飯
すき焼き
干草焼き
ツナとコーンのサラダ
みかん
牛乳

<812kcal>

12月19日 (火)



麦ご飯
麻婆茄子豆腐
ショウロンポウ
ワンタンスープ
牛乳

<798kcal>

12月20日 (水)



ゆず風味しめじご飯
南瓜とさつまいものコロッケ
野菜のマヨネーズ炒め
豆と野菜のスープ
牛乳

<824kcal>

みかんはビタミンCが豊富に含まれています。また、みかんの筋には、毛細血管を丈夫にすると言われているヘスペリジンを含みます。筋を捨てずに一緒に食べましょう。



ワンタンは、中国の料理です。漢字では、「雲呑」と書きます。名前の由来は諸説ありますが、スープにいたワンタンの様子が空にぽっかり浮かんだ雲のように見えたことから雲呑と呼ばれるようになったという説があります。

ゆずには、カリウムやビタミンC、クエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復、美白効果があります。



12月21日 (木)



パインパン
照り焼きチキン
ブロッコリーのソテー
コーンチャウダー
クリスマスケーキ(米粉豆乳チョコケーキ)
牛乳

<789kcal>

12月22日 (金)

終業式



今日のパンは、昭和から人気のパインパンです。実は、パインパンは西日本の学校給食にしか登場しない、地域限定のパンです。



寒さに負けない 体をつくろう!



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的に摂りましょう。