



一週間の給食を写真で紹介します

2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)
 <p>麦ご飯 デミソースハンバーグ れんこんのムニエル いんげんのソテー 野菜スープ 牛乳 <805kcal></p>	 <p>麦ご飯 中華丼 (具) 胡瓜とハムの中華和え りんごヨーグルト 牛乳 <791kcal></p>	 <p>パンパン レモンポークソテー チーズオムレツ スパゲティソテー 白菜とソーセージのスープ 牛乳 <775kcal></p>
<p>れんこんは、淡白な見た目からは想像できないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。また切り方や加熱方法でいろいろな食感が楽しめます。</p>	<p>りんごは、人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まったと言われています。</p>	<p>白菜は、淡色野菜の仲間ですが、緑色の濃い部分は緑黄色野菜のようにβカロテンを多く含んでいます。クセがなく、どんな食材とも合いますが、豚肉やベーコンとはとても相性がいいです。</p> 
2月8日 (木)	2月9日 (金)	<p>手洗い・うがいを忘れず</p> <p>2月は1年中で最も寒い時期です。体調を崩さないように手洗い・うがいの徹底をしましょう。外から帰ってきた後、食事をする前など忘れずに行いましょう。風邪をひかないように、栄養バランスのよいものをしっかり食べて、体を動かし、睡眠を充分にとることを心がけましょう。</p> 
 <p>麦ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラの金平 ひじきと大豆の煮物 すまし汁 さつまポテト 牛乳 <833kcal></p>	 <p>麦ご飯 鯖ゆず味噌煮 竹輪の磯辺揚げ 煮合い 豆乳味噌汁 牛乳 <803kcal></p>	
<p>アスパラガスは春の野菜。アスパラギン酸というアミノ酸を多く含むのが特徴です。アスパラギン酸には、カリウム・マグネシウムを吸収し、細胞内に効率よく取り込む働きがあります。</p> 	<p>郷土料理☆煮合い</p> <p>煮合いは茨城県水戸市の郷土料理です。蓮根や牛蒡など茨城県の特産品で作られます。正月や祝いの席など、人の集まるハシの日には欠かせない郷土料理として食べられています。</p>	